ȘTIINȚA PENTRU TOȚI

65

Lectura este un act care a devenit pentru noi tot atît de spontan, tot atît de automat ca și acela de a respira. Nu sîntem conștienți de actul respirator decît atunci cînd trebuie să schimbăm ritmul, ca, de pildă, la ora de sport, unde ni se cere să respirăm profund sau cadențat, în funcție de mișcările noastre. Învățînd să citești rapid, într-o nouă cadență, veți transforma lectura într-un act conștient, stimulativ, creativ.

Citirea rapidă solicită și dezvoltă la cel mai înalt nivel activitatea celor mai importante facultăți intelectuale: atenția, capacitatea de concentrare, memoria, înțelegerea.

Iată de ce eficiența citirii rapide se măsoară nu numai în timp cîștigat, ci și în plus de informație, de cultură, și chiar de încredere în sine.

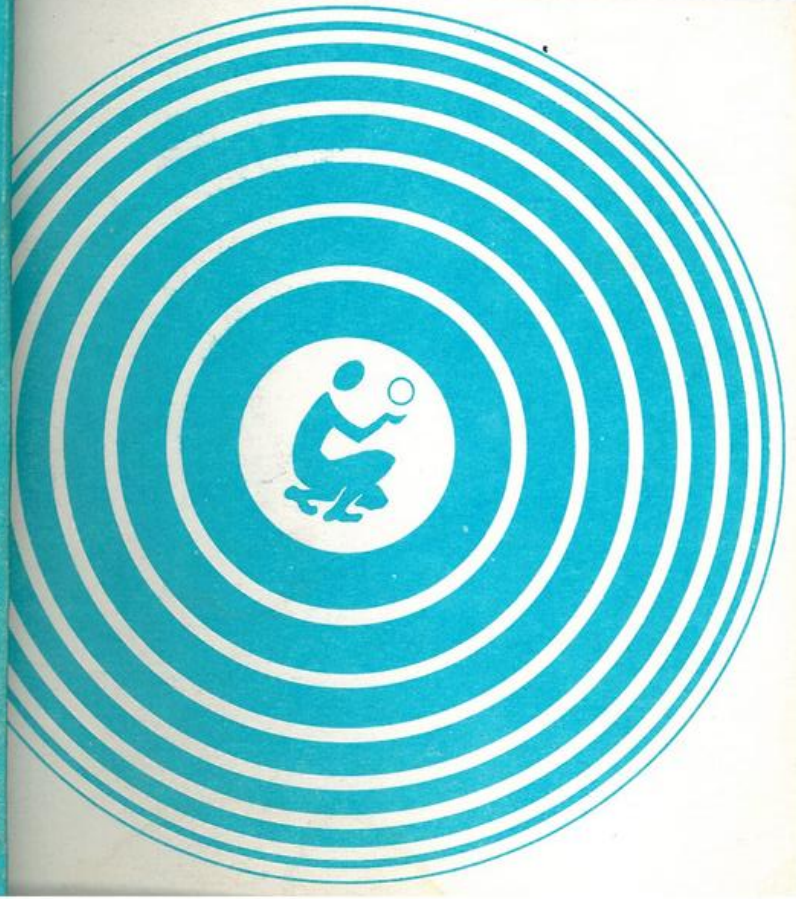
Editura științifică și enciclopedică Lei 2,60

ȘTIINȚA PENTRU TOȚI

65

VIVIANA SCORȚEANU

Să învățăm să citim rapid



Știința pentru toți

Cunoștințe tehnico-profesionale

COLECȚIA „ȘTIINȚA PENTRU TOȚI"
apare sub egida
CONSILIULUI NAȚIONAL
AL
FRONTULUI UNITĂȚII SOCIALISTE

VIVIANA SCORȚEANU

Să învățăm să citim rapid

EDITURA ȘTIINȚIFICĂ ȘI ENCICLOPEDICĂ
București — 1979

Coperta colecției: EUGEN KERRY

ÎN LOC DE PREFAȚĂ...
O SCHEMĂ LOGICĂ DE LA A LA Z

Pentru a citi eficient această carte urmăriți recomandările date mai jos și respectați ordinea alfabetică a prezentării lor, cu excepția cazurilor în care opțiunile dv. impun schimbarea itinerariului indicat.

A. Vreți să citiți rapid ?

Dacă răspundeți afirmativ, treceți direct la punctul D ; dacă răspundeți negativ, continuați citind punctele B și C.

B. Economisiți 2,60 lei, dar pierdeți mult mai mult !

C. Treceți la punctul Z.

D. Cumpărați cartea „Să învățăm să citim rapid !"

E. Vreți să cunoașteți o metodă eficientă de sistematizare a lecturii unei cărți ?

Dacă răspundeți afirmativ, treceți direct la punctul H ; dacă răspundeți negativ, continuați citind punctele F și G.

F. Aveți toate șansele să încurcați mai departe informațiile, subiectele și datele articolelor, cărților sau materialelor pe care le citiți.

G. Treceți la punctul I.

H. Studiați și aplicați algoritmul integral al citirii, prezentat în capitolul 6.

I. Sînteți convins că puteți citi mai repede ?

Dacă răspundeți afirmativ, treceți direct la punctul K ; dacă răspundeți negativ, continuați citind punctul J.

J. Capitolul 3 vă va convinge de uimitoarele posibilități ale creierului uman.

K. Fiți optimist, lucrarea de față vă va ajuta să citiți rapid, dar numai în condițiile unui antrenament ritmic și consecvent, ținînd cont de aptitudinile dv. de comunicare prin citire, testate în capitolul 2.

L. Aveți dificultăți de vedere în timpul cititului ?
Dacă răspundeți negativ, treceți direct la punctul N ; dacă răspundeți afirmativ, continuați citind punctul M.

M. Capitolul 4 vă învață cum să vă protejați ochii pentru a-i menține în stare de funcționare perfectă ; mecanismele percepției vizuale trebuie să fie ireproșabile.

N. Ce viteză de citire aveți ?
Dacă viteza dv. de citire este mare, treceți direct la punctul P ; dacă ea este mijlocie sau mică, continuați citind punctul O.

O. Parcurgeți neapărat capitolul 7 și țineți cont de recomandările făcute în vederea combaterii deprinderilor greșite.

P. Perfecționați viteza dv. de citire studiind capitolele 8 și 9.

R. Știți ce se citește rapid și cîte tipuri de a citi rapid există ?
Dacă răspundeți afirmativ, treceți direct la punctul T ; dacă răspundeți negativ, continuați citind punctul S.

S. Găsiți răspunsurile la aceste întrebări în capitolele 1 și 5.

T. Știți să citiți rapid ?
Dacă răspundeți afirmativ, treceți direct la punctul W ; dacă răspundeți negativ, continuați citind punctele U și V.

U. Capitolele 8 și 9 vă vor lămuri pe deplin.

V. Recitiți punctul T.

W. Sînteți în pas cu noul și vă felicităm, dar nu uitați să-l și aplicați în lecturile dv. cotidiene. Altfel...

X. Citiți creativ, așa cum vă sfătuiește capitolul 11 și nu neglijați importanța înțelegerii cuvintelor (capitolului 10) și veți citi eficient.

Y. Atenție ! Nu citiți rapid literatură beletristică pentru a nu pierde farmecul stilului, firele subtile ale acțiunii și... mîna pe care v-o întinde autorul !

Z. La revedere !

1. E CU ADEVĂRAT POSIBIL SĂ CITEȘTI MAI BINE ȘI MAI REPEDE ?

Lectura reprezintă cea mai bună investiție intelectuală. Prin ea dobîndim știință și competență.

Citirea rapidă, ca tehnică, se adresează :

— tuturor acelora cărora le lipsește timpul pentru a se informa cît mai exhaustiv într-un domeniu ;

— tuturor acelora care au de întocmit lucrări de sinteză și mînuiesc un material bibliografic de mare întindere ;

— tuturor acelora care vor să utilizeze cît mai eficient timpul liber, dezvoltîndu-și abilitatea perceptivă, capacitatea de înțelegere și memorare.

Sînt un vechi cititor pasionat. Citirea rapidă nu alterează însăși esența lecturii ?

Citirea rapidă nu denaturează esența lecturii.

Citind rapid nu ne transformăm într-o mașină orientată în exclusivitate spre viteză maximă. Cîștigul efectiv de timp conferă omului o mai mare libertate de acțiune, incitîndu-i spiritul creativ.

Citirea rapidă pune în circulație o noțiune legată prin multiple raporturi de creativitatea umană : FLEXIBILITATEA. Această noțiune reprezintă ca-

pacitatea de a varia viteza și tipul de lectură în funcție de o serie de factori :

— caracterul și gradul de dificultate al textului ;

— cunoștințele anterioare ale cititorului în domeniul respectiv ;

— obiectivul propus : studiu, cercetare, informare, deconectare ;

— timpul de care dispune cititorul etc.

Datorită posesiei acestei calități cititorul interpretează textele în mod creativ, stabilind, de pildă, pentru același text, mai amplu, unele pasaje destinate lecturii tradiționale, aprofundate, iar altele destinate lecturii integrale rapide.

Vîrsta este un obstacol pentru însușirea citirii rapide ?

Vîrsta nu constituie un impediment pentru însușirea metodei de citire rapidă.

Cercetările efectuate de CELER (Centrul european de lectură rapidă) arată că elevii în vîrstă și foarte în vîrstă au profitat de acest antrenament, privindu-l ca pe un mijloc ideal de păstrare și accentuare a celor mai bune calități : flexibilitate, abilitate perceptivă, capacitate de înțelegere și memorare. Mai mult decît vîrsta numărată în ani, suplețea intelectuală și dorința de a progresa constituie elemente determinante ale reușitei.

Limita inferioară a elevilor care se antrenează pentru a citi rapid este de 16—17 ani, în funcție de inteligența și maturitatea adolescentului.

Este necesară o inteligență superioară mediei, un nivel de studii ridicat ?

Nivelul de studii și capacitatea intelectuală nu pot fi considerate elemente neglijabile, dar primează exercițiul, antrenamentul, autenticitatea și forța voinței de a progresa, de a reuși.

Dispun de foarte puțin timp liber. 15—20 de minute zilnic sînt suficiente ?

Este necesar să acordați studiului circa 20 de minute zilnic, de preferat cam la aceeași oră. Dacă și acest lucru constituie o dificultate, consacrați cel puțin 10—15 minute, de 2—3 ori pe săptămînă, exercițiilor destinate însușirii tehnicilor de citire rapidă. Termenul pentru dobîndirea integrală a deprinderilor de a citi rapid va fi mai îndepărtat, dar rezultatele vor fi cele scontate.

Nu citiți rapid literatura beletristică !

Citirea rapidă presupune deplina înțelegere și memorare a informațiilor citite, dar nu este întotdeauna oportună și eficientă.

În literatura beletristică totul este important : conținutul, lexicul, caracterele, cadrul, detaliile, rezonanțele afective ale cuvintelor. Numai prin interpretarea nuanțată a tuturor acestor elemente sesizăm stilul unui scriitor, amprenta personalității lui. Așadar, nu vom citi rapid literatură beletristică !

Ce citim rapid ?

Citirea poate fi considerată (din punct de vedere al factorilor care participă) o asociație alcătuită din doi membri : autorul (comunică un mesaj) și cititorul (percepe acest mesaj). Pentru ca mesajul să fie transmis și receptat în cele mai bune condiții este necesară o strînsă colaborare între cei doi termeni : autorul și cititorul. Există, însă, unele inconveniente : autorul nu se exprimă întotdeauna simplu și direct, iar cititorul nu este întotdeauna perfect rațional și receptiv.

Modul de abordare a textului diferă, în funcție de cele 4 variabile menționate : caracter și grad de dificultate al textului, obiectiv propus, cunoștințe

în domeniu şi personalitate a cititorului, timp disponibil.

Astfel, vom citi rapid — integral sau selectiv :
— texte de ştiinţă popularizată
— texte din domeniul ştiinţelor sociale
— texte tehnice de specialitate
— ziare, reviste
— înşiruiri de informaţii conţinute într-un dicţionar, anuar, index, carte de telefon.

Zonele de acţiune ale factorilor menţionaţi se întrepătrund ; implicaţiile lor se dovedesc a fi mai complexe decît par la prima vedere.

Astfel, un text cu înalt caracter ştiinţific, cu certe elemente de dificultate (demonstraţii grele, scheme sau grafice complicate, notaţii specifice) nu poate fi citit rapid. Dacă obiectivul propus de cititor este acela de studiu în vederea unui examen, nici textele respective nu pot fi abordate rapid. Dacă este vorba de alcătuirea unei lucrări de sinteză, a unui raport, fapt care presupune consultarea unui material bibliografic întins, toate aceste surse bibliografice pot fi citite selectiv, reperîndu-se doar pasajul util, care poate fi citit, la rîndul lui, aprofundat, tradiţional.

Cititorul cu solide şi întinse cunoştinţe într-un domeniu care îl pasionează, poate selecta mai repede informaţiile noi decît un cititor neavizat, pentru care toate informaţiile prezintă acelaşi grad de noutate şi dificultate.

Personalitatea noastră, cunoştinţele privind domeniul respectiv, experienţa de viaţă determină sensibilitatea, interesul faţă de un anume gen de text (ştiinţific, filozofic, artistic, etc.).

Alegerea tipului şi tehnicii de citit este la latitudinea cititorului. Este posibilă şi combinarea tipurilor şi tehnicilor de lectură cînd citim o carte

sau un studiu mai amplu, deoarece anumite capitole prezintă un interes deosebit, iar altele un interes mai mic, în funcţie de obiectivul urmărit (studiu-cercetare-informare-preselecţie), cunoştinţele pe care le deţinem, timpul de care dispunem.

10 reguli ale citirii rapide

1. Acordaţi o importanţă deosebită ambianţei, ergonomiei locului pentru lectură. (Citiţi şezînd pe scaun, poziţia fiind mai avantajoasă pentru ochi ; ţineţi materialul scris în aşa fel, încît linia de citire să cadă perpendicular pe suprafaţa paginii ; distanţa la care trebuie să se găsească textul să fie de aproximativ 250 mm ; lumina să fie potrivită, nici prea slabă, nici prea puternică, pentru a nu obosi ochii).

2. Folosiţi tipul şi tehnica de lectură adecvate, în funcţie de : caracterul şi gradul de dificultate al textului, obiectivul urmărit, cunoştinţele pe care le deţineţi în domeniul respectiv, personalitatea şi experienţa dumneavoastră de viaţă, timpul de care dispuneţi.

3. Înlăturaţi deprinderile greşite : cititul literă cu literă, silabă cu silabă, cuvînt cu cuvînt, regresia (în cazul citirii integrale rapide), vocalizarea, lipsa de flexibilitate, dificultatea de concentrare asupra textului.

4. Percepeţi blocuri de cuvinte şi fraze — IDEI.

Scriitorii folosesc cuvintele în acelaşi mod în care matematicienii combină cifrele destinate să transmită o idee matematică totală. Aşa cum, citind cifre, sesizăm combinaţia şi nu cifrele separate (12555 şi nu unu-doi-cinci-cinci-cinci), un cititor rapid citeşte ideile aşa cum autorul a intenţionat să fie înţelese şi nu cuvintele pe care el le-a combinat pentru a exprima aceste idei.

5. Percepeţi cuvîntul tipărit ca pe un semn grafic, după conturul general, după formă.

6. Folosiţi numai canalul vizual pentru perceperea informaţiei şi transmiterea ei la creier.

7. Dezvoltaţi vederea periferică mărind fasciculul vizual activ pe plan orizontal şi vertical, crescînd ABILITATEA PERCEPTIVĂ.

8. Autoreglaţi-vă din punct de vedere psihologic pentru a realiza o citire atentă, concentrată spre un anumit scop.

9. Transformaţi înţelegerea textului într-un proces activ (anticipaţi gîndirea autorului, concluziile ei).

10. Antrenaţi-vă permanent, cel puţin 15 minute zilnic, perfecţionînd continuu capacitatea de citire.

Această deprindere de a citi rapid, intensiv, dinamic, se însuşeşte greu, dar se pierde foarte uşor. Munca individuală, permanentă cu cartea se impune cu necesitate. Un cercetător care citea 100 de pagini de carte pe oră afirma că însuşirea rapidă a ideilor reprezintă o problemă de antrenament, relatînd o experienţă făcută pe el însuşi : pe o bandă de magnetofon a înregistrat un vorbitor cu dublul vitezei normale ; ascultînd banda, prima oară n-a înţeles practic nimic, a doua oară a început să prindă cîte ceva, a treia oară a priceput aproape totul. După el citirea rapidă depinde, în esenţă, de acelaşi element : **exerciţiul.** În acest scop aplicaţi metodele de citire rapidă nu numai în orele de studiu, ci şi în lectura zilnică. Alegeţi astfel rubrica aceluiaşi ziar (articolele au adesea aceeaşi mărime), calculaţi timpul necesar pentru citirea ei, comparaţi viteza realizată cu cea a zilelor precedente şi vedeţi în final ce progres aţi făcut.

Cîteva cifre...

Dacă citiţi în medie 2 ore pe zi (incluzînd aici lectura profesională, ca şi lectura corespondenţei de serviciu) înseamnă că citiţi 12 ore pe săptămînă şi 624 ore pe an.

Dacă veţi ameliora viteza de citire cu 30% veţi economisi 200 ore pe an.

Dacă citiţi în medie 4 ore pe zi, aceasta înseamnă 24 ore pe săptămînă şi 1248 ore pe an.

Dacă veţi dubla viteza de citire veţi realiza un cîştig de timp de 50%, ceea ce reprezintă mai mult de 600 ore pe an.

2. CITIREA CA MOD DE COMUNICARE

Aptitudinea de a te face înțeles și a-i înțelege pe semeni este inalienabilă condiției umane. Din primii ani de școală învățăm să citim, să scriem, să ascultăm și să vorbim. Toate aceste acțiuni constituie tot atîtea fațete ale complexului proces de SCHIMB al informațiilor între indivizi sau grupe umane.

Comunicarea implică o punere în relație a celor care emit semnale cu cei care le primesc. Obiectivul ei central îl constituie înțelegerea elementelor care formează mediul nostru înconjurător, cunoașterea poziției, condiției noastre în mediul social.

Comunicarea se efectuează în mediul imediat (comunicare orală, cu ajutorul canalelor de transmisie naturale : cuvînt, limbaj) sau depărtat (comunicare pe baza canalelor de transmisie tehnologice : carte, cinematograf, televiziune).

În istoria informațională a omenirii trei momente au fost esențiale.

Primul este marcat de apariția LIMBAJULUI, eveniment determinat de nevoia firească de a comunica. Limbajul este vehiculul principal al comunicării, alte posibilități de comunicare fiind foarte reduse (gesturile, mimica, aparența fizică permit

doar traducerea sentimentelor, au un rol esențial în crearea personalității umane).

Al doilea eveniment important este evidențiat prin descoperirea **TIPARULUI** (Mayence, 1440—1450) și a **HÎRTIEI.**

CARTEA și publicațiile au devenit suportul fizic al unei memorii sociale care s-a dovedit eficace vreme îndelungată. Cu toată abundența mijloacelor audio-vizuale (radio, televiziune, cinematograf) cartea rămîne *cea mai accesibilă și personalizată unealtă de informație,* obligînd la un efort de concentrare autentică, stimulînd raționea. Cartea oferă o informație densă, care poate fi parcursă rapid. Informația orală (transmisă prin radio sau prin gura profesorului) este emisă într-un ritm de ordinul a 150—160 de cuvinte pe minut. Viteza medie a unui cititor antrenat poate atinge 800—900 de cuvinte pe minut, chiar 1 200—1 500 de cuvinte pe minut, fără a mai socoti tipul de lectură selectivă, care permite o selecționare foarte rapidă a elementelor esențiale.

Cartea constituie un *admirabil instrument de cultură,* pus în slujba progresului civilizației. Sînt unele cărți prin care umanitatea a făcut pași de uriaș ; Platon, Marx, Freud reprezintă doar cîteva nume.

Personalitatea noastră e modelată și prin lectură ; cartea devine astfel și un *instrument în sprijinul promovării individului.* La adult centrul de greutate al obținerii noilor cunoștințe, al lărgirii orizontului profesional, intelectual și afectiv înclină sensibil spre lectură, spre carte.

Explozia informațională determină, însă, înlocuirea memoriei sociale conținută în cărți și publicații prin memoria mai operativă și mai eficientă a mașinii, a calculatorului electronic. Apare INFORMATICA, fapt care marchează al treilea mare moment

în istoria informațională, evidențiind o revoluție calitativ deosebită de cea industrială, o etapă complexă.

S-a schimbat și perspectiva, unghiul din care e privit procesul lecturii. Considerat ca un sistem cibernetic, procesul citirii este raționalizat, simplificat. Citirea reprezintă așadar, un proces complex, un mod special de preluare, percepere și înmagazinare a informațiilor. Lectura devine — privită prin această prismă — una din problemele informaticii, cartea fiind, încă, cea mai importantă sursă de informare.

Este un fapt admis și recunoscut : omul modern trebuie să citească mult, din ce în ce mai mult. Majoritatea populației planetei citește azi cu o viteză ca acum 50 sau chiar 100 de ani, iar volumul de informații crește vertiginos.

Volumul scrierilor la nivel mondial se ridică la peste 60 de milioane de pagini. În momentul în care un copil născut azi, va termina facultatea, volumul de informații va crește de 4 ori. Cînd va avea 50 de ani, acest volum va fi de 30 de ori mai mare. De menționat că 97% din totalul de cunoștințe vor fi apărut deja după nașterea lui. Din tot tezaurul de cărți, în decursul unei vieți, omul nu poate citi mai mult de 2—3 mii, dacă citește cîte 50 de pagini pe zi, cu o viteză de 300 de cuvinte pe minut. In această perioadă (50—60 de ani) se vor ivi 20 de milioane de cărți noi, ca să nu mai vorbim despre fondul de aur al literaturii clasice deja existente. Citind cu o viteză de 1 000 de cuvinte pe minut, timp de 8 ore pe zi, omului îi este necesară o jumătate de lună pentru a citi informația tipărită într-o singură zi (volumul acestei informații cotidiene reprezintă 20 de milioane de cuvinte).

Apare certă necesitatea perfecționării procesului de citire, creșterea productivității acestuia. 150—200 de cuvinte pe minut reprezintă viteza cu care citește azi cea mai mare parte a omenirii. Concomitent cu aceasta, istoria cunoaște multe exemple de citire fenomenal de rapidă, multe exemple de personalități care datorează cărților cea mai mare parte a formației lor (J. Jacques Rousseau, Balzac).

N. Iorga așează cărțile pe un loc de frunte în procesul închegării personalității umane. Impresionanta sa bibliotecă formează azi baza bibliotecii Institutului de istorie al Academiei R.S.R.

Napoleon citea enorm ; cunoștea istoria amănunțită a tuturor bătăliilor mari purtate înaintea lui. Se spune că citea mai mult de 2000 de cuvinte pe minut, înregistrînd totul cu precizie și fidelitate, pînă în cele mai mici detalii.

Lenin citea într-un mod cu totul neobișnuit ; rapiditatea deosebită a lecturii nu-l împiedica să citeze pe dinafară fraze și paragrafe, ca și cînd ar fi studiat profund, îndelung și temeinic cele citite.

Capacitate de lectură cu totul remarcabilă au posedat o serie de președinți ai S.U.A. ; Th. Roosvelt și J. F. Kennedy constituie exemplele cele mai cunoscute. J. F. Kennedy, deși cititor foarte rapid, urmase cursuri de citire accelerată în perioada cînd nu era decît senator. Hugh Sidey, în cartea sa „John Fitzgerald Kennedy, Președinte“ consemnează viteza de 1 200 pînă la 2000 de cuvinte pe minut, poate și mai mare, cînd textul era ușor de înțeles.

Comunicarea este una din dominantele activității omului modern. Activitatea profesională se desfășoară pe baza unor complexe procese de comunicare, fapt evident și valabil pentru întreaga scară a profesiunilor, ca și pentru toate nivelurile ierarhice.

În societatea modernă nenumărate activităţi ne solicită în mod constant. Cum să găsim timpul necesar lecturii cu efortul de înţelegere şi memorare pe care îl implică ? De obicei ne plîngem de lipsă de timp, de indisponibilitate intelectuală. Acest fapt ne determină să alegem teme de lectură superficiale : reviste cu mai multe ilustraţii decît texte informative, romane poliţiste parcurse distrat (uităm firul povestirii odată citită şi ultima pagină). În realitate, problema nu a fost pusă corect. Gîndiţi-vă la persoanele pe care le cunoaşteţi : cele mai cultivate sînt, oare, cele care dispun de cel mai mult timp liber ? Nu cumva este vorba despre o **acuitate a spiritului,** despre o ABILITATE PERCEPTIVĂ ? (Această aptitudine nu este apanajul personalităţilor eminente, se poate **dobîndi.)**

Aşadar, pe de-o parte, acumulare de informaţii, pe de altă parte timpul, care nu este extensibil după voinţă. Soluţia se impune, cu valabilitate de imperativ absolut : A CITI MAI REPEDE !

Pentru aceasta nu este nevoie să fii dotat cu capacităţi excepţionale ; tehnicile de citire rapidă nu se bazează pe contribuţia unei inteligenţe superioare mediei, pe un nivel de instrucţie superior. Aceste elemente nu sînt, bineînţeles, neglijabile, dar lucrul cel mai important îl constituie autenticitatea şi forţa dorinţei de a progresa.

Citirea rapidă este un complex de tehnici ştiinţific fundamentate, cu ajutorul căruia pot fi însuşite şi prelucrate cît mai eficient, în **minimum de timp, maximum de informaţii** cuprinse în materialul citit. În acelaşi timp, citirea rapidă reprezintă şi arta de a fotografia IDEI dintr-un material scris.

Citirea rapidă nu trebuie confundată cu parcurgerea rapidă, cu lectura „în fugă" (un cuvînt-două într-un loc, apoi două sau unul într-altul),

care nu permite înţelegerea şi memorarea ideilor citite.

Terminologia utilizată pentru a denumi lectura accelerată este „citire dinamică", „citire intensivă" şi, mai ales, „citire rapidă".

Metoda intensivă şi raţională de citire rapidă a apărut ca necesitate în condiţiile neobişnuite create de al doilea război mondial. La centre specializate în acest scop au fost alcătuite şi utilizate dispozitive tehnice pentru perfecţionarea percepţiei vizuale. Prin repetare s-a format deprinderea de a sesiza totul mai repede (au fost proiectate hărţi, desene, texte, cu un timp de expunere din ce în ce mai mic). Utilizată ca metodă de recunoaştere rapidă de către populaţie a avioanelor duşmane, în timpul războiului, această percepţie vizuală intensivă şi accelerată a fost folosită după război ca procedeu de citire rapidă a hîrtiilor de afaceri.

Primele cursuri de învăţare a citirii rapide pentru oamenii de afaceri s-au deschis la Universitatea Harvard, S.U.A. Cursuri asemănătoare au apărut şi la alte universităţi din S.U.A., în multe întreprinderi şi instituţii.

Eveline Wood, creatoarea metodei de „citire dinamică", înfiinţează un „Institut de citire dinamică". Filiale ale acestui institut funcţionează în întreprinderi şi instituţii din peste 200 de oraşe din S.U.A., cursurile fiind absolvite de 50 de mii de oameni.

În Franţa există Centrul european de lectură rapidă (CELER), primul creat în Europa pentru a lucra *exclusiv* în domeniul ameliorării citirii.

În U.R.S.S. s-au făcut o serie de cercetări şi experimentări în acest domeniu. Subiecţii grupei experimentale denumite convenţional „Kvant-70", au reuşit, în decursul a 15 şedinţe, să-şi sporească viteza de citire, în medie de 3 ori.

La noi în țară s-au organizat cursuri de „citire eficientă“ la Universitatea Populară din București și Arad.

Testați-vă aptitudinile de comunicare prin citire[1]**:**

Sînteți dotat nativ pentru comunicarea cu ceilalți oameni? Testul nu vă răspunde prin răspunsuri „bune“ sau „proaste“. El permite numai o evaluare de ansamblu a aptitudinilor dv. în acest domeniu.

La fiecare întrebare există 3 răspunsuri posibile: A, B și C. Grila vă va permite să vă treiați răspunsurile în funcție de cele 3 coloane: 1 reprezintă coloana de orientare „optimistă“ (comunicați ușor prin citire), 2 reprezintă coloana de orientare medie (sînteți echilibrat și cu puțin antrenament veți progresa cu ușurință), iar 3 reprezintă coloana de orientare „pesimistă“ (citiți puțin, fără plăcere, greu).

Încercuiți răspunsul la fiecare întrebare și studiați care coloană conține mai multe încercuiri.

Hotărîți-vă să suplinițiprintr-un antrenament serios lipsa înclinațiilor native pentru citit.

Grila răspunsurilor

Aptitudini de comunicare prin citire:	1	2	3
1	C	B	A
2	B	C	A
3	A	B	C
4	A	B	C
5	C	B	A
6	C	B	A
7	A	B	C
8	C	B	A
9	A	C	B
10	A	B	C

— Pentru fiecare întrebare încercuiți răspunsul dat
— Totalizați numărul încercuirilor pe coloană

[1] Test utilizat de Fr. Gauquelin în Savoir communiquer, Marabout Service, nr. 192, Verviers, 1972, p. 7—12.

Aptitudini de comunicare prin citire:	1	Coloane 2	3
1	Cînd citiți mai mult de o oră ochii vă sînt:	puțin obosiți	nu sînt deloc obosiți
2	Vă controlați acuitatea vizuală la un oculist?	în mod regulat	uneori
3	Citiți în fiecare zi:	un ziar	nici un ziar
4	Citiți reviste științifice pentru a vă ține la curent?	rar	niciodată
5	Care este frecvența de citire a lucrărilor de ficțiune?	în jur de una pe lună	una pe săptămînă
6	Care este frecvența de citire a lucrărilor de informare?	în jur de una pe lună	una pe săptămînă
7	Cînd întreprindeți lectura unui articol aveți obiceiul să-l citiți:	în mai multe etape, de cîte ori apare un moment propice	pe jumătate, nu aveți niciodată timp să-l terminați
8	Biblioteca dv. conține:	puține lucrări de informare	mai multe lucrări de informare cu paginile încă netăiate din lipsă de timp	multe lucrări de informare conștiincios adnotate
9	Cînd vi se pune o întrebare interesantă, al cărei răspuns nu-l cunoașteți, recurgeți la dicționar?	da, îl am la îndemînă	nu, toate dicționarele sînt prost făcute	da, cîteodată
10	Preferați să fiți informat cu privire la o problemă prin:	lectura unei cărți	o emisiune TV	cinematograf

3. CITIREA — PROCES PSIHOFIZIOLOGIC COMPLEX

Citirea reprezintă sinteza unei activităţi fizice şi a unei activităţi psihice, sinteză care asigură coordonarea dintre muşchii oculari şi anumite funcţii cerebrale. Utilizînd o comparaţie vehiculată mult în ultima vreme, putem considera organismul uman drept un sistem cibernetic complicat, care preia şi prelucrează informaţii, înmagazinîndu-le pe cele utile în blocurile memoriei. Procesul citirii, la rîndul lui, poate fi considerat ca un sistem tipic cibernetic, sursa şi receptorul fiind reprezentate de text şi cititor.

Etapele componente ale acestui proces psihofiziologic sînt :

I — preluarea, perceperea informaţiilor, etapă realizată prin blocul analizatorului vizual ; imaginile literelor, simbolurile grafice sînt transmise creierului.

II — selecţia, prelucrarea informaţiilor obţinute, etapă realizată cu ajutorul blocului analizatorului vorbirii şi al celui auditiv, precum şi a sistemului nervos central ; are loc atribuirea unui sens imaginii, înţelegerea sensului.

Gradul de înţelegere e condiţionat atît biologic (inteligenţă nativă, capacitate de asimilare), cît şi

social (atribuirea unui sens simbolurilor grafice depinde de nivelul intelectual al cititorului).

În urma acestui proces de prelucrare a informaţiilor, în urma înţelegerii sensului celor citite, ia naştere decizia : „Revino asupra textului !“, „Memorează !“ sau „Citeşte mai departe !“.

III — transmiterea deciziei către organele de execuţie: muşchii globului ocular sau muşchii mîinii.

Citirea presupune, aşadar, participarea celor trei blocuri fundamentale : al analizatorului vizual (recepţionarea textului se face prin mişcarea ochilor), al analizatorului vorbirii (citirea este un proces simultan de recepţionare şi emitere a vorbirii ; textul scris reprezintă vorbirea scrisă), al analizatorului auditiv (vocalizarea, articularea interioară solicită participarea acestui element).

Viteza de citire depinde de felul în care sînt organizate etapele acestui proces psihofiziologic complicat, ca şi de gradul de participare a blocurilor analizatorilor periferici.

Citirea rapidă reprezintă o posibilitate firească de **raţionalizare** a procesului lecturii (excluderea participării blocului analizatorului auditiv, creşterea ponderei blocului analizatorului vizual duc la mărirea vitezei de citire, şi implicit, a eficienţei informării).

Sistemul conducător, care dirijează procesul de citire, determinînd, prin activitatea sa, comportarea aşa-numiţilor analizatori periferici (ochii, mecanismele vorbirii şi auzului) este **creierul uman.** Resursele creierului uman sînt neobişnuit de mari, astfel că, în ultimă instanţă, **activizarea gîndirii** constituie un factor esenţial în realizarea rapidităţii şi eficienţei procesului de citire.

Capacitatea informaţională a creierului este practic nelimitată. Din cantitatea totală a celulelor din

creier (14—16 miliarde) 10^{10} celule participă la circuitul informațional. Socotind că fiecare celulă nervoasă a creierului poate primi 14 biți de informație pe secundă, putem afla capacitatea informațională a creierului într-o secundă. Înmulțind această valoare cu vîrsta medie a omului (60 ani = $2x10^9$ sec) obținem capacitatea totală de informare a unui creier uman : $2,8 \times 10^{20}$ biți.

S-a ajuns la concluzia că, în decursul vieții, omul folosește doar 30—40% din posibilitățile memoriei sale. Dacă aceste posibilități ar fi folosite integral omul ar putea să știe 6 limbi străine, să urmeze concomitent cursurile a 3 institute de învățămînt superior, etc. Așadar, date fiind aceste rezerve considerabile, mărirea vitezei de citire de 2—3 ori, creșterea corespunzătoare a capacității de preluare și prelucrare a informațiilor nu va duce în nici un caz la o supraîncărcare informațională.

O fază de o deosebită importanță în procesul citirii o constituie **asimilarea** textului. Calitatea asimilării textului depinde, în principal, de trei elemente de natură psihologică : **înțelegerea, atenția, memorarea.** (Nu se reține bine decît ceea ce s-a înțeles bine ; nu poți înțelege bine decît dacă ai fost atent).

Înțelegerea, formă complexă a activității cerebrale, constituie o condiție obligatorie a unei lecturi eficiente. Ea determină o recepționare deplină, dînd posibilitatea evidențierii legăturilor, relațiilor semantice transmise prin intermediul unor propoziții, cuvinte, fraze. Astfel, în cazul citirii unui text foarte simplu, înțelegerea face corp comun cu recepționarea. Aplicarea cunoștințelor are un caracter elementar : ne reamintim imediat cunoștințele anterioare, recunoaștem sensurile cuvintelor sau alegem

repede din stocul general al cunoștințelor noastre pe cele necesare la un moment dat, asociindu-le cu noi impresii pe care le integrăm în sistem.

În cazul citirii unui text dificil înțelegerea, aplicarea cunoștințelor și stabilirea de noi legături constituie un proces complex, de durată. Pentru a memora un astfel de text subiecții încearcă să-l înțeleagă, să-l recepționeze deplin. În acest scop divizează textul în mai multe părți semantice, fixînd în prealabil **punctele semantice de sprijin,** care reprezintă o generalizare a întregului complex de cuvinte și grupuri de cuvinte, un mijloc de „orientare mnemonică în material“ [1].

În citirea rapidă efortul principal nu trebuie să fie îndreptat spre recepționarea structurii grafice exterioare a textului, ci spre înțelegerea comunicării, mesajului, **ideii** conținute de text.

În acest scop, pentru îmbunătățirea calității asimilării textului se folosește fenomenul de anticipare a gîndirii autorului, de intuiție semantică. Are loc, în acest sens, o recodificare a informațiilor în codul propriilor gînduri ale cititorului. Omul nu înțelege literele așa cum urmează ele, una după alta, nici cuvintele, rupte unele de altele, ci își formulează un fel de „comunicare“ către sine însuși, o expresie proprie a conținutului citit, bazată pe punctele semantice de sprijin.

Apare, astfel, un prim principiu utilizat în procesul citirii rapide :

Necesitatea recepționării ideilor, nu a cuvintelor răzlețe.

Atenția este o altă formă complexă a activității cerebrale, a cărei organizare constituie un element

[1] Kuznețov, O. A., Hromov, L. N., *Bîstroe citenie*, Moscova, 1976, p. 30.

obligatoriu în învățarea citirii rapide. Posedînd știința organizării și concentrării atenției se poate ajunge la valorificarea deprinderilor de citire rapidă.

Atenția reprezintă concentrarea selectivă a intelectului spre un anumit obiectiv. Ea presupune o creștere a eficienței într-o anumită formă de activitate (în cazul nostru, citirea).

Referitor la procesul atenției, un rol important trebuie acordat principiului dominantei (în fiecare moment, în creierul uman există un focar de excitație dominant). La baza apariției unui astfel de focar stau o serie de factori : intensitatea excitației respective, starea internă a sistemului nervos, determinată de excitațiile anterioare și de existența unor căi deja bătătorite, a unor legături deja consolidate în decursul experiențelor anterioare.

În legătură cu acest principiu s-a constatat efectul pozitiv al excitațiilor colaterale slabe, care acționează concomitent cu focarul de excitație optim, dominant. În aceste condiții focarul de excitație optimă se intensifică. Astfel se explică faptul că, mulți cititori, în momentul în care întîmpină greutăți deosebite în înțelegerea textului, sau cînd se simt foarte obosiți, fără să vrea își orientează atenția asupra obiectelor învecinate. Realizează astfel o distragere „de moment" a atenției, creîndu-și un moment de destindere în cadrul acestei activități cerebrale intense, fapt care contribuie la concentrarea ulterioară a atenției spre vechiul obiectiv, cu rezultate superioare primei tentative (excitațiile exterioare nu trebuie să producă o comutare integrală a atenției : gălăgie mare, voci puternice, sau să provoace o stare de somnolență : excitații ritmice, monotone). Referitor la acest fenomen interesant se poate cita experiența făcută la Londra pentru de-

terminarea condițiilor optime de lucru cu cartea. S-a construit o bibliotecă în care cititorii erau izolați de orice excitație exterioară. S-a constatat, însă, că studiul era mult mai dificil (atenția era distrasă mai des, oboseala se instala mai repede). S-a ajuns astfel la concluzia că, în absența totală a excitațiilor din afară, păstrarea unei atenții continue devine imposibilă.

Eficiența citirii depinde în mare măsură de gradul în care cititorul este în stare să-și concentreze atenția. Monotonia reprezintă un element principal de distragere a atenției. De aceea, în lectură, ritmurile excesiv de rapide ca și cele foarte lente, aplicate în mod continuu, obosesc. Reiese astfel un nou principiu legat de citirea rapidă, privind deprinderea de **a citi cu viteze diferite,** coordonînd și dirijînd atenția în mod **flexibil,** în funcție de natura pasajului citit (esențial sau de legătură).

Memorarea. Psihologul american J. Miller a stabilit că mărimea sferei memoriei nu depinde de cantitatea informației, ci de numărul blocurilor informaționale, constant egal cu 7 ± 2. (O comparație sugestivă este aceea care aseamănă sfera memoriei cu un portmoneu, în care nu încap concomitent decît 7 monezi, indiferent de valoarea lor). Apare evidentă concluzia că, pentru accelerarea citirii (numărul blocurilor informaționale fiind o constantă) se impune extinderea volumului lor informațional, care trebuie să devină din ce în ce mai cuprinzător. În acest sens, comparînd 8 cifre, 7 litere și 6 cuvinte, observăm că, dacă ele sînt aproape egale din punct de vedere al caracteristicilor cantitative, volumul lor informațional este foarte diferit. Astfel, 8 cifre includ o informație egală doar cu 26 de biți, 7 litere reprezintă o informație de 35 de biți, iar

6 cuvinte reprezintă un volum informațional de 84 de biți. Conform regulei lui Miller, aceste obiective se memorează aproximativ la fel. În condiții de recepționare similare, omul primește un volum informațional mai mare de la cuvinte decît de la litere, de la îmbinări de cuvinte decît de la cuvinte, etc. Așadar, volumul informațional este cu atît mai mare, cu cît nivelul codului de transmitere e mai înalt, cu cît unitățile înregistrate de gîndire sînt mai bogate în sens. Nivelul cel mai înalt și cel mai abstract, cu cea mai mare capacitate și productivitate este reprezentat de codul **ideilor.**

Apare din nou, ca absolut necesară, cumularea informațiilor în mari **blocuri semantico-informaționale** (îmbinări de cuvinte, fraze, paragrafe, idei). Divizarea informațiilor (citirea literă cu literă, cuvînt cu cuvînt) diminuează calitatea recepționării și reținerii mesajului.

Reținerea reprezintă un proces esențial al memoriei, care are ca rezultat fixarea elementelor noi prin integrarea lor în sistemul cunoștințelor anterioare. Creierul uman nu posedă, însă, memorie de tipul discului magnetic sau al torilor de ferite ai calculatoarelor, în care orice informație nouă se înscrie automat. Memorarea e un proces activ, creator, în timpul căruia, prin comparare, se creează elemente noi, care se stivuiesc în memorie într-un ansamblu semnificativ. Reținerea este totdeauna selectivă : informațiile circulă, punînd în mișcare întreg circuitul memoriei, dar ceea ce păstrăm nu echivalează cu ceea ce citim.

În funcție de contribuția elementului conștient, logic, memorarea poate fi : mecanică sau conștientă, logică.

În cadrul procesului de reținere mecanică, materialul e memorat fără a fi luate în considerație raporturile dintre elemente, sistemul în totalitatea lui. Memoria mecanică înmagazinează fără a înțelege informațiile, ca părți ale unui tot, fără a le lega într-un ansamblu semnificativ. Acest tip de memorare este caracterizat printr-o productivitate scăzută. El are eficiență atunci cînd trebuie să ne amintim anumite date (o adresă, un nume, un titlu, un număr de telefon, etc.) fără a recurge la notații. Arma sa esențială este repetarea (procedeele cele mai des utilizate sînt cele mnemotehnice, destul de limitate și artificiale, dar eficiente în memorizarea unui fapt izolat, pe care îl inserează într-un ansamblu codificat).

Supremația memorării conștiente este evidentă. Acest tip de reținere se caracterizează printr-o productivitate de 20 de ori mai mare. În cadrul reținerii conștiente au loc trei procese : 1. gruparea semantică a materialului, adică divizarea lui în părți, conform structurii logice a textului ; 2. evidențierea punctelor semantice de sprijin, adică găsirea cuvintelor cu rol generalizator, reprezentînd adevărate „puncte ale înțelegerii" ; 3. corelarea informațiilor noi cu cele asimilate anterior, integrarea lor în sistem. Are loc, astfel, un proces de recodificare, în care elementele dificile sînt „traduse" într-un limbaj propriu.

Scopul comunicării (faptul că mesajul transmis trebuie să fie înțeles și reținut) nu trebuie să fie afectat de accelerarea procesului de citire. De aceea, în cadrul citirii rapide se impune **mobilizarea memorării conștiente, concentrarea deosebită asupra textului.** Există o serie de factori care contribuie la realizarea unei bune memorări conștiente. Astfel, memoria reține mai ușor și mai bine date :

— simple, clare și concise,

— sistematizate și ordonate într-un sistem,
— legate de sfera emoțională a personalității cititorului (cu cît sfera emoțională e mai profund implicată, cu atît reținerea va fi mai completă ; ex. încrederea în reușita unei acțiuni întreprinse favorizează memorarea).

În concluzie, însușirea citirii rapide trebuie să se bazeze pe educarea facultăților superioare ale creierului uman. Sferele acestor facultăți intelectuale se întrepătrund și se influențează. (Omul își orientează atenția în lectură spre un anumit domeniu și o menține concentrată atîta timp cît e necesar pentru înregistrarea, înțelegerea și reținerea mesajului). Tot ceea ce favorizează atenția facilitează înțelegerea și ameliorează în același timp memorarea.

De aceea antrenamentul efectuat în vederea însușirii citirii rapide constituie un foarte puternic stimulent pentru tot ansamblul facultăților intelectuale. Aceasta pentru că cea mai mare parte a exercițiilor legate de accelerarea citirii pun în joc mecanisme intelectuale fundamentale. După efectuarea exercițiilor pentru însușirea citirii rapide veți constata că memoria este mai fidelă, înțelegerea mai penetrantă, rapiditatea în muncă mai evidentă.

Exerciții de înțelegere și memorare

Aceste exerciții urmăresc dezvoltarea capacității de înțelegere a ideilor expuse, ca și a capacității de reținere, stocare a mesajelor, spre a fi utilizate la nevoie.

1. Citiți un text, apoi reformulați sintetic, în scris, ideile principale sau tehnicile esențiale expuse în acel text *imediat* după citirea lui. Verificați ceea ce ați scris și completați (exercițiu de înțelegere).

2. Reformulați aceleași idei esențiale după 24—48 de ore de la citire. Comparați cu reformularea anterioară (exercițiu de memorare).

3. Alcătuiți expuneri, articole, teme bazate pe ideile prezentate în text, fapt care implică utilizarea creativă a informațiilor (exercițiu de înțelegere și memorare).

Recomandări pentru ameliorarea memoriei

Creierul constituie o prodigioasă mașină de acumulat informații, iar lectura un mijloc ideal în scopul dobîndirii lor. De la textele antichității pînă la lucrările de science-fiction, scrierile au închis în ele un număr incomensurabil de cunoștințe. Pentru a profita de ele trebuie să reținem ceea ce citim.

Așadar, pentru a mări capacitatea dv. de memorare, țineți seama de aceste recomandări :

1. Concentrați-vă asupra textului de citit, pentru a obține înțelegerea corectă a ideilor autorului.

2. Extindeți-vă cunoștințele legate de domeniul vizat de text. Cînd abordăm un subiect fără a ști nimic despre el, totul pare greu de asimilat. Progresiv, pe măsură ce creierul asimilează cunoștințe, apare o adevărată rețea de noțiuni, care permit asociații, se constituie în sistem. (Un exemplu curent este legat de însușirea limbilor străine : cel care cunoaște mai multe limbi, asimilează mai repede o nouă limbă. Cuvintele și sintaxa ei îi reamintesc elementele deja învățate în limbile cunoscute).

3. Concentrați-vă asupra domeniilor în care memoria e mai puțin bună și notați ceea ce ați reținut. Astfel, dacă ați citit un text care conține multe nume proprii și cifre și n-ați reușit să rețineți nici o cifră, recitiți textul concentrîndu-vă în mod deosebit asupra cifrelor. Reluați acest antrenament în lecturile dv. cotidiene.

4. Fracţionaţi munca, intercalaţi pauze între pasajele citite. Aceste pauze contribuie la stimularea reflecţiilor, gîndirii şi atenţiei.

Condiţiile pentru ca acestea să devină eficiente sînt : să nu dureze prea mult şi să fie plasate după elemente cu grad mai mare de dificultate (în general, o pauză iniţială după analiza sumară prealabilă şi una finală, pentru a vedea dacă e nevoie să revii, să reciteşti un pasaj, etc.).

4. MECANISMELE PERCEPERII VIZUALE ŞI ELEMENTE DE PROTEJARE A OCHILOR

E. Javal, conducătorul laboratorului de oftalmologie de la Sorbona a demonstrat, la începutul secolului nostru, că lectura nu are loc printr-o mişcare progresivă, continuă a ochiului pe rînd, ci printr-o mişcare sacadată a ochiului : acesta se opreşte $\frac{1}{4}$ secundă pentru a absorbi imaginea vizuală a unui fragment de rînd, apoi sare mai departe şi se opreşte din nou, etc. Aceste diferite opriri ale ochiului au fost numite de E. Javal PUNCTE DE FIXARE.

Aşadar, ochiul nu execută o mişcare de alunecare continuă de-a lungul rîndului, ci MIŞCĂRI SACADATE (ochiul se opreşte pentru a înregistra o porţiune de rînd, apoi sare mai departe şi se opreşte din nou, înregistrînd o porţiune nouă), avansînd prin SALTURI de la un punct de fixare la altul.

Există cam 4—8 puncte de fixare pe rînd ; între ele ochiul se deplasează prin MIŞCĂRI DE PROGRESIE, de înaintare, orizontale, de la stînga la dreapta : cînd citim avem impresia că ochii noştri se deplasează continuu de-a lungul rîndului.

Mişcare a ochilor în timpul citirii unui rînd

După citirea unui rînd, ochii execută o mişcare de întoarcere, în diagonală, de citire a rîndului ur-

mător. Această mișcare trebuie să fie rapidă și să cadă exact la nivelul rîndului, deoarece, în caz contrar, necesită **mișcări de corectare suplimentare.**

Mișcare de atac a rîndului următor (de întoarcere, în diagonală)

În cazul textelor dificile (cu fraze lungi, demonstrații grele, sau cu un vocabular încărcat de termeni și noțiuni necunoscute) sîntem nevoiți să recitim o parte din rînd, sau mai multe rînduri. Executăm voit, în acest caz, **mișcări de regresie.**

În cazul textelor obișnuite regresiile (mișcările efectuate de ochi pentru a reveni la unele fraze, propoziții, cuvinte) constituie unul din defectele de bază ale metodei tradiționale de citire și trebuie înlăturat.

Ochiul citește și percepe numai cînd e imobil, în punctele de fixare. În timpul saltului (cca. $\frac{1}{4}$ sec.) ochiul nu citește, ci face o percepere nediferențiată, care furnizează o informare alb-negru.

La nivel cerebral, în acest interval de timp imaginea precedentă persistă pe retină. Persistența imaginilor retiniene este o particularitate a ochiului (ex. Dacă fixăm o sursă de lumină, apoi închidem ochii, imaginea sa va persista un moment pe retina noastră). Prin ea obținem impresia de continuitate. Datorită acestei caracteristici oculare putem compara lectura cu cinematograful : ochii noștri acționează ca o cameră care înregistrează imagini imobile, apoi le transmite în număr destul de mare, pentru ca trecerea lor rapidă pe ecran să dea impresia unei mișcări continue. În lectură succesiunea rapidă de imagini prin fixări și salturi asigură continuitatea lor la nivel cerebral, iar creierul înțelege

și înregistrează în mod continuu ceea ce înregistrează ochii. Creierul uman leagă noțiunile precedente cu cele care urmează și chiar anticipează uneori ceea ce ochiul urmează să perceapă. Pentru cititorul rapid rîndurile imprimate nu mai apar sub forma cuvintelor separate, ci sub forma liniilor de gîndire continue. În tot acest proces creierul anticipează, precedă, ghidează ochii, menține inițiativa. (Putem compara această activitate a creierului cu privirea circulară, de ansamblu, obținută din avion, față de unghiul îngust de vedere al unui picton împiedicat să avanseze de o mulțime densă).

Pentru a înlănțui repede și ritmat diferitele opriri ale ochiului (punctele de fixare), e necesară o bună ABILITATE PERCEPTIVĂ. Citirea rapidă nu e o lectură superficială, care survolează pur și simplu textul. Sînt necesare : o bună acuitate vizuală, o deosebită mobilitate și o deosebită aptitudine de fixare a ochiului.

Cea mai mare parte a cititorilor abili citesc 15—20 de semne pe punct de fixare (3—4 cuvinte). Azi se utilizează tot mai mult texte imprimate în coloane înguste (în ziare, reviste), comportînd 30 de semne (5—7 cuvinte). Ele încurajează citirea rapidă, căci sînt mai ușor de parcurs (necesită, în general, 2 fixări pe rînd, sau, mai rar, o fixare).

Pentru **mărirea vitezei de citire** este necesară atît economia de mișcări, cît și reducerea duratei lor.

1. Se impune reducerea numărului de mișcări de avansare, prin diminuarea numărului de puncte de fixare. Acest lucru se poate obține prin extinderea fasciculului optic pe orizontală, ceea ce semnifică perceperea unui număr mai mare de cuvinte la fiecare fixare. Se obține în final și reducerea oboselii.

2. Mișcările de întoarcere la rîndul următor, pe diagonală, trebuie executate repede și precis la începutul rîndului, exact pe primele trei cuvinte.

3. Mișcările de corectare a atacului rîndului trebuie eliminate, deoarece nu permit un ritm continuu în percepere, în alimentarea cu informații a creierului. Se ajunge astfel la o inutilizare a capacității cerebrale de prelucrare a informațiilor, de înțelegere și memorare.

4. Mișcările de regresie mică, datorate lipsei de concentrare a atenției sau perturbațiilor exterioare sînt inutile și trebuie eliminate.

5. Mișcările de regresie mare, necesare uneori la textele dificile, pot fi reduse sau chiar eliminate, prin : concentrarea deosebită a atenției, urmărirea continuă a raționamentului autorului, a structurii logice a textului, cunoașterea vocabularului utilizat în text.

Cititul este o activitate cerebrală care necesită, pe lîngă efort continuu și judicios dirijat, un aparat vizual cu mecanisme de percepere ireproșabile. Așadar, pentru practicarea în bune condiții a unei lecturi rapide și creative se impun : înlăturarea factorilor de oboseală, ca și menținerea ochilor în stare de funcționare perfectă (nu sînt admise defecte oculare).

În scopul protejării ochilor și pentru evitarea oboselii vizuale trebuie să ținem seama de următorii factori :

a) mișcările oculare
b) mediul ambiant
c) specificul activității respective (lectura)
d) factorii individuali

a) **Mișcările oculare**

Raționalizarea mișcărilor oculare, reducerea numărului și duratei lor constituie și unul din elementele esențiale referitoare la evitarea oboselii vizuale.

b) **Mediul ambiant**

Acordați atenție condițiilor exterioare, prin organizarea rațională a locului destinat lecturii. Mobilierul trebuie să corespundă caracteristicilor antropometrice ale cititorului : masă de înălțime și suprafață suficientă, scaune reglabile cu spătar, suport pentru picioare, etc.

Trebuie respectate condițiile de microclimat : confort termic (temperatura camerei să fie între 21—23 °C), umiditate (30—50%), ventilație (să se asigure oxigenul necesar țesuturilor cerebrale).

Iluminatul trebuie să fie adecvat (atît cel general, al camerei, de 15—20 W/mp suprafață de cameră, cît și cel local, deasupra umărului stîng, de 40—60 W). Variațiile de lumină, strălucirile intense trebuie evitate ; în cazul iluminatului fluorescent e necesară combinarea a 2—3 lămpi.

Pereții trebuie să aibă o cromatică adecvată, odihnitoare (tonuri de verde-deschis).

Trebuie evitate zgomotele, mai ales cele intermitente cu frecvență ridicată.

c) **Specificul lecturii**

Trebuie creată o atmosferă de destindere, evitîndu-se solicitările nervoase (cititul în scopul studiului sau cercetării nu trebuie efectuat în condițiile existenței unei stări de oboseală cerebrală, surmenaj, apatie).

Trebuie evitate preocupările paralele care ar putea produce distragerea atenției de la urmărirea raționamentului, ideilor autorului.

Trebuie stabilit și respectat un regim rațional de citit, evitîndu-se monotonia prin alternarea lecturii cu alte activități fizice și acordarea de pauze în care să se execute exerciții de îngrijire a ochilor.

Printre recomandări amintim și : evitarea alcoolului, respectarea unui regim alimentar corect, folosirea cafelei sau a ceaiului în doze mici, a zahărului, a vitaminei B.

În final trebuie să se ajungă la practicarea unei citiri dinamice, active, continue, evitîndu-se tendința spre regresie.

d) **Factorii individuali**

Factorii individuali privesc amplasarea textului la distanțe convenabile față de ochi, astfel ca fasciculul vizual să cadă perpendicular pe suprafața paginii și să permită o mobilitate vizuală pe orizontală și verticală.

Cartea trebuie să fie nemișcată, ținută astfel încît distanța de la ochi la partea superioară a paginii să fie egală cu distanța de la ochi la partea inferioară. În această poziție textul se vede mai clar. Distanța la care trebuie să se găsească textul este de aproximativ 250 mm (o putem mări dacă percepem cuvintele ca semne grafice, citind idei). Este necesară și verificarea periodică, în timp a acestei distanțe, în raport cu vîrsta.

În concluzie, pentru protejarea ochilor sînt necesare **exerciții.** Tratați ochiul ca pe un mușchi, încercînd să dobîndiți controlul conștient al ritmului mișcărilor oculare, așa cum cei care practică Yoga controlează funcționarea organelor interne, materia, pentru a stăpîni conștiința.

Aceste exerciții, destinate evitării oboselii vizuale și protejării ochilor sînt bazate pe 4 alternanțe : acțiune-destindere, lumină-obscuritate, vedere aproape-vedere departe, cald-rece.

1) „Camera obscură" se execută acoperind ochii deschiși cu podul palmei fără să presăm globul ocular. Acest exercițiu de „palming" (căldura palmelor destinde ochii obosiți) se practică 10—20 de minute, timp în care se stă într-o destindere totală (cu ochii deschiși în întuneric), recapitulînd în gînd ceea ce s-a citit.

2) Expunerea la lumină se practică ținînd ochii închiși în fața unei surse luminoase de circa 200 W, mișcînd ușor capul de la stînga la dreapta și invers, timp de 30—60 sec. (Exercițiul este mai eficient dacă este făcut la lumina solară, deoarece stimulează hipofiza).

3) Clipirea constituie un masaj al ochilor și întrunește condițiile pentru alternanța lumină-întuneric. Se execută 4—5 clipiri cu pleoapele strînse și apoi cu sprîncenele ridicate, clipiri mai repezi.

4) Destinderea mușchilor feței și ochilor se realizează printr-o poziție relaxată (nu ne gîndim la text și privim un punct îndepărtat).

5) Alternanța cald-rece se practică seara și dimineața. Se încălzesc degetele în apă fierbinte, se aplică pe ochii închiși timp de 2 minute, apoi se udă cu apă rece și se aplică din nou pe ochi timp de 2 minute. Această alternanță, care poate fi efectuată de 2—3 ori, e indicată contra congestiei, oboselii și tendinței de lăcrimare.

Toate aceste exerciții contribuie la reducerea oboselii vizuale, îmbunătățînd mecanismele de percepere vizuală, ca și pe cele de acomodare la condiții diferite de lumină, temperatură, distanță.

5. TIPURI DE LECTURĂ

Prima operație necesară, în cazul în care v-ați hotărît să vă antrenați în vederea citirii rapide, este verificarea categoriei de cititori din care faceți parte (cititor moderat, lent sau rapid). Pentru aceasta cereți cuiva să vă cronometreze timp de 1 minut, exact, apoi numărați rîndurile pe care le-ați citit și înmulțiți cifra obținută cu numărul de semne dintr-un rînd (semn = literă, cifră, semn de punctuație, spațiu alb între cuvinte). Țineți seama de faptul că :

1170 semne/minut reprezintă limita pentru un cititor lent ;

1830 semne/minut reprezintă baremul pentru un cititor mediu, moderat ;

5500 semne/minut reprezintă performanța pentru un cititor rapid.

Flexibilitatea cititului, adică adaptarea vitezei și a ritmului de lectură depinde de factorii amintiți în primele capitole, care privesc : caracterul și gradul de dificultate al textului, obiectivele inițiale ale cititorului, cunoștințele în domeniul respectiv, aptitudinile și comportamentul cititorului, timpul de care dispune cititorul.

Înregistrăm, în acest sens, două moduri posibile de abordare a unui text prin citire :

I. **Citirea tradițională,** aprofundată, care semnifică extragerea unui număr maxim de informații din text, în urma unei analize profunde, detailate.

II. **Citirea rapidă,** care semnifică extragerea informațiilor necesare în minimum de timp.

Acest mod de citire se aplică în mod diferențiat, utilizîndu-se tehnici variate, în funcție de criteriile enumerate mai sus, la diferite categorii de material scris. Abordarea diferențiată a textului reprezintă o calitate foarte prețioasă a cititorului rapid, permițînd evitarea pierderilor inutile de timp și energie.

Putem enumera două tipuri principale cu ajutorul cărora putem aborda RAPID, intensiv, dinamic, o informație scrisă :

1. **Lectura rapidă integrală,** care semnifică parcurgerea completă și rapidă a unui text, urmărind și înregistrînd în timpul cel mai scurt posibil succesiunea liniară a cuvintelor.

2. **Lectura rapidă selectivă,** care semnifică alegerea esențialului dintr-un text, înainte de a studia detaliul, reprezentînd o tehnică de lectură programată, care merge de la general la particular, urmărind în principal liniile gîndirii.

O mențiune specială trebuie făcută referitor la **lectura rapidă ultraselectivă,** care semnifică extragerea unui singur nivel de informații (referințe, date, cuvinte, expresii, cifre din index, anuar, tablă de materii), urmărind un anumit reper.

Cititorul rapid, calificat, va alege repede modul de abordare al materialului scris. Astfel, nu va citi rapid atunci cînd se află în fața unui text de literatură beletristică purtînd amprenta certă a unui stil specific, a unei creații deosebite. Un studiu de specialitate fără prea mare grad de dificultate poate

fi citit utilizînd lectura integrală rapidă. Unii dintre cei mai buni cititori, determinați de voință, sau obligați de profesiune să fie la curent cu actualitatea, se servesc de tehnica selectivă cu o abilitate surprinzătoare. Multe texte (articole de ziar, revistă, etc.) conțin detalii superflue, care pot fi eliminate fără ca înțelegerea generală a textului să sufere. O bună lectură selectivă mărește acuitatea înțelegerii. Uneori căutăm un anumit reper, o anumită informație, inclusă într-un anuar, index, etc. Dacă deschidem, de pildă, un ghid al librăriilor, pentru a afla în ce librărie se pot procura emisiuni filatelice românești și străine, clasoare, colițe și plicuri filatelice, nu simțim nevoia să citim întreg textul scris. Vom utiliza, așadar, lectura ultraselectivă.

Toate tipurile de citire rapidă urmăresc în final asimilarea cunoștințelor expuse în text, fixarea și conservarea lor în memorie. Toate aceste acțiuni trebuie să se efectueze în minimum de timp. În acest sens, eficiența cititului (E) se măsoară în funcție de :

— viteza de lectură, în nr. de semne/minut (V) ;

— numărul de răspunsuri corecte la testul de înțelegere și memorare, exprimat în procente (IM). (Chestionarul de înțelegere și memorare trebuie să cuprindă 10 întrebări).

$E = f\ (V \times IM)$, iar $V = \frac{Q}{T} \times IM$, unde $Q =$ = volumul textului calculat la număr de semne.

Pentru a mări eficiența cititului, pentru a spori abilitatea perceptivă, sînt necesare numeroase teste și exerciții.

6. UN INSTRUMENT UTIL : ALGORITMUL

A ști să muncești te dispensează de a munci prea mult. Planificarea și organizarea sistematică a muncii în domeniul științei, ca și în domeniul producției, contribuie la creșterea productivității și calității muncii.

În lectură important este să știi *ce* anume să citești și apoi *cum* să citești. A citi *bine* nu este ușor. Aceasta înseamnă să comparăm, să judecăm, să cernem, să reținem esențialul și să înlăturăm nesemnificativul. Ascultatul atent se traduce în practică prin luarea de note. Cititul eficient, instructiv, presupune METODĂ. A lucra metodic înseamnă a lucra sistematic, după un plan de lucru dinainte stabilit. Procedînd metodic economisim forțe și timp. Cei care știu să lucreze metodic știu să-și grupeze materialul în așa fel, încît diferitele sale elemente componente se evidențiază și se clarifică reciproc, înlănțuindu-se, decurgînd unul din altul.

Metoda este „un capitol al reflecției practice", comparabilă cu morala. Ea denumește „ansamblul principiilor de comportare în știință, adică al ati-

tudinilor practice şi active pe care un cercetător le ia faţă de problemele lui“ [1].

Cercetările actuale în domeniul organizării, metodei, sistematizării lecturii stabilesc un **algoritm integral al citirii** [2].

Algoritmul este „înşiruirea desfăşurării de operaţii prin care se realizează un proces de calcul, sau de prelucrare“ [3]. Aşadar, algoritmul priveşte îndeplinirea unei activităţi sau operaţii cu indicarea exactă a succesiunii lor, de la început pînă la sfîrşit.

Algoritmul procesului de citire fixează succesiunea activităţilor intelectuale în timpul recepţionării textului. El îi înarmează pe cititori cu un program de activităţi cerebrale, ţinînd cont de mecanismele cerebrale, de posibilităţile limitate de recepţionare ale omului. (În timpul unei expuneri de scurtă durată omul reţine doar 7 obiecte). În acest sens, algoritmul *integral* al citirii conţine 7 blocuri semantice separate, care se referă la *întregul* text, implicînd înţelegerea ideii *unitare* a autorului textului.

Utilizarea algoritmului dă posibilitatea organizării procesului citirii, creînd condiţii favorabile memorării textului citit. Toate acestea **activează gîndirea,** mărind eficienţa lecturii.

Folosirea algoritmului integral în procesul citirii a fost intuită pe baza unor legi de funcţionare a creierului uman. Textul a fost gîndit de om, reprezintă expresia lingvistică a ideii autorului. Descifrarea acestei idei, „citirea“ acestei idei pune în joc aceeaşi gîndire umană, care acţionează ghidată de aceleaşi legi ale creierului uman. Algoritmul nu exclude interpretarea creatoare, permiţînd unele schimbări în funcţie de anumite texte concrete, de condiţiile de citire, ca şi de personalitatea cititorului.

Este foarte posibil ca fiecare cititor să aibă un fel de algoritm al său. Mulţi cititori citesc neorganizat, neglijent (deschid cartea ba la început, ba la mijloc şi „citesc“ astfel circa o jumătate de oră, după care o dau deoparte, fără să fi reţinut aspectele principale, iar uneori nici măcar titlul sau autorul cărţii). Acest exemplu caracterizează un algoritm nereuşit.

Prin algoritmul integral se creează deprinderea unei citiri conştiente, sistematizate, care respectă o succesiune strictă de acţiuni, corespunzătoare blocurilor algoritmice. Informaţia citită parcă se selectează din text, se confruntă cu căsuţele separate (blocurile) algoritmului şi, în caz de concordanţă, se aşează în ele. Procesul unei astfel de citiri a fost comparat cu acela al alegerii cumpărăturilor într-un magazin cu autoservire. (Dacă aveţi la îndemînă notiţa pregătită de acasă alegeţi mărfurile cu rapiditate ; fără această notiţă, colindaţi dezorientat prin magazin, în speranţa că, văzînd obiectele expuse, vă veţi aminti dacă erau trecute pe listă ca necesare).

Aplicarea algoritmului în procesul citirii rapide este oportună şi necesară. Majoritatea textelor conţin pasaje cu elemente nesemnificative. Algoritmul ne ajută să ne concentrăm atenţia asupra prelucrării pasajelor esenţiale. Astfel, prin aplicarea algoritmului se reduce substanţial timpul de prelucrare a elementelor neesenţiale din text (aceste pasaje se

---

[1] T. Vianu, *Metoda de cercetare în istoria literară,* (în) Limbă şi literatură, vol. VI, Buc., 1962, p. 5.

[2] O. A. Kuznețov şi N. Hromov, *Bistroe citenie,* Academia de ştiinţă, U.R.S.S., Institutul de lingvistică, Moscova, 1976, p. 11.

[3] D. Negreanu, T. J. Radian, *Privire în lumea informaţiei,* Buc., 1976, p. 207.

citesc cu o viteză de lectură mai mare), iar partea semnificativă a textului poate fi citită cu mai multă eficiență, creator. Algoritmul integral al citirii oferă posibilitatea introducerii unei ordini în procesul de citire, însușire și memorare a textului.

1. Denumirea cărții (articolului)
2. Autorul
3. Sursa bibliografică și datele inițiale (an, nr., pagină)
4. Conținutul de bază
5. Informații factografice
6. Particularitățile materiei înmagazinate, care par discutabile
7. Noutatea materiei înmagazinate și posibilitatea folosirii ei în munca practică

Cercetătorii sovietici au alcătuit o reprezentare vizuală sugestivă a algoritmului citirii, pentru a fi reținut mai ușor (fig. 1).

Blocurile algoritmice mai deosebite sînt 5, 6 și 7.

Blocul 5 presupune extragerea și asimilarea anumitor fapte : date numerice, nume de persoane, nume proprii în general, însemnări speciale.

Blocurile 6 și 7 presupun luarea în considerație a particularităților individuale ale cititorilor, cunoștințele, experiența cititorului, obiectivele lecturii.

În această fază a procesului lecturii cititorul participă activ, creator, efectuînd acțiuni de gîndire analitico-sintetice complexe.

Un text poate fi abordat pe stadii succesive, pornind de la privirea de ansamblu la analiza în detaliu. Durata fiecărui stadiu depinde de cei patru factori enumerați (caracterul și gradul de dificultate al textului, obiectivele cititorului, cunoștințele în domeniul respectiv, timpul de care dispune cititorul.

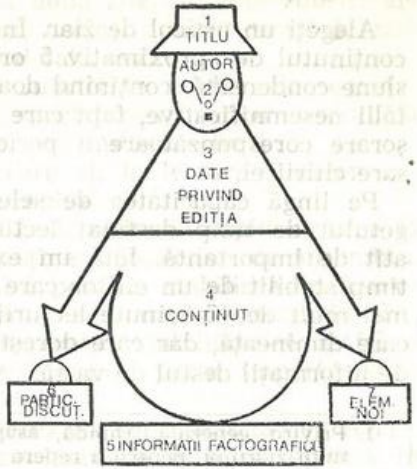


Fig. 1

Organizarea lecturii pe stadii succesive ne conduce astfel spre alcătuirea unor algoritmi specifici, în funcție de diferite condiții particulare. Două calități esențiale pentru reușita acțiunii dv. sînt : capacitatea de selectare și capacitatea de stabilire a unui buget de timp adecvat pentru fiecare articol, capitol, etc.

ZIARUL conține o cantitate de lectură considerabilă, necesară pentru a ne pune la curent cu actualitatea în toate domeniile. Redacția facilitează organizarea lecturii prin : marcarea cu caractere mari a titlurilor importante, prezentarea evenimentului zilei într-un chenar, pe prima pagină, condensarea elementelor esențiale în primele pagini ale ziarului, etc. Cunoscînd structura prezentării diferitelor categorii de articole în ziarul dv. obișnuit, alegeți informațiile prioritare și concentrați-vă asupra textului ales, selectînd aspectele esențiale.

Exercițiu

Alegeți un articol de ziar. Încercați să-i micșorați conținutul de aproximativ 5 ori. Veți obține o versiune condensată, conținînd doar esențialul, fără detalii nesemnificative, fapt care va determina o micșorare corespunzătoare a perioadei de timp necesare citirii ei.

Pe lîngă capacitatea de selectare, stabilirea bugetului de timp destinat lecturii ziarului este tot atît de importantă. Iată un exemplu de buget de timp stabilit de un cititor care nu vrea să consacre mai mult de 15 minute lecturii ziarului său în fiecare dimineață, dar care dorește să extragă o gamă de informații destul de vastă.

1. Privire generală, rapidă, asupra conținutului ziarului, pentru a repera problemele cele mai interesante	2 min
2. Evenimentul politic cel mai important	2 min
3. Articolul de fond de pe prima pagină	1 min
4. Articolele de interes general — 3 articole de pe paginile interioare + — 5 articole privite selectiv	 3 min 2 min
5. Articolele de interes particular — informații diverse — rezultate sportive	 3 min 2 min
TIMP TOTAL DE LECTURĂ	15 min

În funcție de acest exemplu puteți alcătui bugetul de timp necesar lecturii ziarului dv. Citiți dinamic, activ, lăsați personalitatea dv. să-și pună amprenta, țineți cont de interesele și preferințele dv. Cîteva recomandări utile pentru lectura efectuată în timp limitat :

— Citiți o dată la două zile anumite rubrici ale ziarului care tratează același subiect timp de mai multe zile, adăugînd detalii noi ;

— Citiți anumite rubrici în zilele cele mai favorabile (ex. cea de sport lunea, pentru că sîmbătă și duminică sînt cele mai multe meciuri) ;

— Aplicați în fiecare zi, la lectura ziarelor zilnice, tehnicile citirii rapide.

În cazul REVISTELOR cititorul rapid recurge la SUMAR, pentru a obține perspectiva de ansamblu. Consultarea sumarului permite stabilirea unui program de lectură personalizat, adaptat intereselor dv., timpului de care dispuneți, stabilindu-se astfel o ierarhie între subiectele mai puțin importante și cele mai importante.

O altă categorie de texte e reprezentată de CĂRȚI. Luînd în considerare lucrările care își propun în primul rînd să instruiască, trebuie să știm dacă lucrarea respectivă merită sau nu s-o citim. Dacă ea aparține domeniului care constituie specialitatea noastră, sarcina este mai puțin dificilă, deoarece ne putem da seama mai ușor dacă aduce fapte, constatări, interpretări noi, sau constituie o simplă reluare a problemei.

Pentru a citi cu temei, prima condiție este **orientarea generală în material.**

1. În acest sens, utilizați lectura selectivă, examinînd indicațiile date de autor :

— tabla de materii (analitică) — expune planul după care autorul și-a orînduit materialul, ca și cînd autorul și-ar rezuma singur cartea ;

— prefața (dacă există) — conține punctul de vedere al autorului, poziția sa față de problema tratată, eventualele greutăți întîmpinate în realizarea ei ;

— concluziile generale ale lucrării ;

— notele bibliografice, pentru a vedea dacă apar izvoare și texte noi în domeniul investigat de autor.

2. În continuare alcătuiți programul de lectură, în funcție de interesul prezentat de lucrare, de timpul disponibil, încercînd să obțineți **privirea de ansamblu asupra conținutului lucrării.** În acest sens, alegeți soluția cea mai adecvată :

— citiți selectiv cîteva capitole ;

— reperați un capitol care vi se pare mai semnificativ, mai interesant, mai reprezentativ și citiți-l integral, aprofundat ;

— răsfoiți textul în întregime, utilizînd tehnica de lectură selectivă și ultraselectivă, marcînd prin adnotări sau semne de carte pasajele mai deosebite, destinate unei lecturi ulterioare, aprofundate.

3. În final, meditați asupra planului lucrării, anticipați gîndirea autorului, puneți-vă întrebări („Această lucrare necesită o lectură atentă, aprofundată, integrală ?“ sau „Mă interesează numai un capitol ?“). Ajungeți astfel la **decizia** de a citi integral cartea, de a citi doar o parte din ea, sau chiar de a renunța la citirea ei.

Stadiile succesive ale acestei etape de lecturare a unei cărți pot fi reprezentate schematic astfel :

Orientarea generală în material (consultînd elementele : tablă de materii, prefață, concluzii generale, note bibliografice)
Privirea de ansamblu asupra conținutului (prin metode și tehnici diferite, alese adecvat)
Decizia — de citire integrală, aprofundată — de citire a unei părți — de renunțare la lectura cărții

Considerînd lucrarea interesantă trecem la a doua etapă în procesul citirii unei cărți, lecturînd-o integral, critic, creativ.

Algoritmul te silește să integrezi informațiile în blocuri precise. Acest lucru raționalizează procesul citirii, textul fiind epurat de elementele nesemnificative. În acest sens, lectura poate fi comparată cu artele plastice : chiar și o simplă schiță poate fi frumoasă, dacă e bine compusă și echilibrată.

7. COMBATEREA DEPRINDERILOR GREȘITE

Procesul însușirii citirii rapide, adevărată „reeducare" intelectuală, cuprinde două etape distincte :

A — înlăturarea deprinderilor greșite care frînează recepționarea informațiilor ;

B — dezvoltarea altor deprinderi care o accelerează.

Faptul că citim cărți constituie o probă evidentă că știm să citim. Această constatare nu este, însă, suficientă. Trebuie să citim *bine*.

Cum citim ?

Unii descifrează cuvînt cu cuvînt, citind încet, cu greu. Alții revin asupra celor citite, recitind fiecare rînd sau paragraf. Unii „mormăie" în timp ce citesc, mișcîndu-și buzele și articulînd în șoaptă cuvintele. Alții vizualizează rapid textul, dar înțeleg totul superficial și rețin foarte puțin.

Toate aceste practici greșite îngreunează munca și așa dificilă a ochilor.

O primă operație constă, așadar, în înlăturarea stratului de zgură al prejudecăților adînc înrădăcinate ; credem că știm să citim bine, deși, în realitate, ignorăm cîteva adevăruri simple.

7.1. CITITUL LITERĂ CU LITERĂ, SILABĂ CU SILABĂ, CUVÎNT CU CUVÎNT

Cel mai important element în procesul citirii este văzul, prin intermediul căruia omul primește 90% din informațiile furnizate de mediul înconjurător. Acest instrument de cunoaștere nu este folosit întotdeauna în mod eficient. A privi nu înseamnă întotdeauna a vedea.

Recepționarea și transmiterea textului la creier reprezintă un proces cu două etape de desfășurare :

— recepționarea primară a textului ;

— prelucrarea lui.

Prelucrarea optimă a informațiilor primite determină în final viteza de citire.

Există patru procedee de prelucrare a informațiilor în procesul citirii :

1) Citirea pe litere (se prelucrează fiecare literă separat ; este modul în care începem să citim) ;

2) Citirea silabă cu silabă (se prelucrează fiecare silabă ; dovedește un orizont de cunoștințe limitat) ;

3) Citirea cuvînt cu cuvînt (cuvintele sînt citite în ordine, așa cum urmează în text ; ochiul analizează fiecare cuvînt). Cititorul dovedește o bună calificare în materie de citit, un volum de cunoștințe satisfăcător și o memorie vizuală apreciabilă. Majoritatea oamenilor citesc astfel, citirea fiind însoțită de multe ori de vorbirea interioară.

4) Citirea pe idei (sînt selectate doar cuvintele-cheie, în funcție de care este sintetizată ideea, conținută într-una sau mai multe propoziții, fragmente sau aliniate).

Acest tip de citire dovedește o înaltă calificare, o gîndire complexă, analitico-sintetică, deprinderi co-

recte, un mare bagaj de cunoştinţe, o memorie desăvîrşită.

Acest ultim procedeu este cel utilizat în citirea rapidă. Scriitorii combină cuvintele pentru a exprima o idee ; un grup de idei se combină pentru a deveni întregul text scris. De aceea, trebuie să recepţionăm IDEI, nu cuvinte răzleţe (excepţie fac cuvintele noi, rare, ex. acid dezoxiribonucleic).

Pentru îmbunătăţirea calităţii asimilării textului trebuie utilizată capacitatea de anticipare a creierului uman, de intuiţie semantică. Un om cu deprinderea de citire rapidă pe baza cîtorva litere intuieşte cuvîntul, din cîteva cuvinte intuieşte ideea, din cîteva idei intuieşte sensul întregului paragraf. Cititorul rapid „ghiceşte" pasajele mai bogate în informaţii şi se orientează spre înţelegerea comunicării. (Citirea rapidă a ridicat coeficientul de înţelegere cu 30%—40%).

De aceea, pentru a citi mai repede trebuie să antrenăm *simultan* ochii şi creierul, mărind acuitatea vizuală, dar şi capacitatea de înţelegere.

În procesul citirii trebuie utilizată şi capacitatea de selectare a creierului uman.

Din momentul în care imaginea textului ajunge pe retină, sistemul vizual nu aduce în creier simple informaţii despre înşiruirea literelor, pe diferitele porţiuni ale textului, ci scoate în evidenţă elementele caracteristice ale configuraţiei cuvintelor, ignorînd porţiunile nesemnificative. Creierul procedează ca un comandant experimentat care are de efectuat trecerea unei mari unităţi peste o punte îngustă, sub focul inamicului ; întîi sînt trecute elementele cele mai necesare, cele mai importante ; celelalte pot fi trecute ulterior, sau se poate renunţa cu totul la ele.

Nu citiţi literă cu literă, sau silabă cu silabă

Acelaşi grup de caractere scrise (litere, cifre) este citit în mod diferit, după cum e înglobat într-un ansamblu familiar, cu sens („citire") sau reprezintă o succesiune de litere fără sens („eritic").

Exerciţiu — test 1

Confecţionaţi o mască (un dreptunghi cu o fentă la mijloc) şi aplicaţi-o primei coloane. Faceţi-o să alunece de sus în jos, în deschizătură apărînd fiecare grup de litere timp de o fracţiune de secundă. Treceţi apoi la a doua coloană şi repetaţi operaţia. (Coloana a II-a conţine cuvinte de 3—6 litere. Prima coloană conţine aceleaşi litere, dar dispuse în aşa fel încît nu putem desprinde un sens). Notaţi timpul realizat în ambele cazuri.

I		II	
	ocr		cor
	tpa		pat
	...		...
	ricpio		picior
	T...		T...

Exerciţiu — test 2

Citiţi cuvintele următoare în cadenţa de o literă pe secundă : **ESTEUSORSACITESTI.** T.....

Citiţi apoi normal, conform dispoziţiei grafice obişnuite, fixînd primul şi apoi ultimul cuvînt : ESTE UŞOR SĂ CITEŞTI. T...

Comparaţi timpul realizat de fiecare dată.

În acest caz descifrarea prea detailată vă împiedică să înţelegeţi sensul cuvintelor. Dacă ochiul transmite creierului un mare număr de fragmente izolate, sarcina de a lega aceste fragmente într-o frază cu sens este foarte complicată pentru creier.

Dacă ochiul transmite ansambluri importante de cuvinte, creierul le atribuie fără efort un sens.

Nu citiți cuvînt cu cuvînt

Creierului îi place să anticipeze, să prevadă ; cititul cuvînt cu cuvînt nu-l satisface (ex. : traducerile din limbi străine, cuvînt cu cuvînt, dau naștere la nonsensuri). În citirea rapidă creierul menține inițiativa ; nu e ocupat doar de segmentul de rînd care e sub ochi, ci se preocupă de ceea ce a fost înainte, ca și de ceea ce va urma. Pentru cititorul rapid rîndurile imprimate nu mai apar sub forma cuvintelor separate, ci sub forma liniilor de gîndire continue. Cu cît ochiul absoarbe mai multe cuvinte pe minut, cu atît cîmpul ideilor devine mai vast și mai interesant pentru creier. Așadar textul trebuie perceput pe **blocuri mari** de cuvinte, pe **idei.**

Cuvîntul întîlnit în text nu trebuie perceput ca o totalitate de litere sau de silabe, ci ca pe un semn grafic, al cărui contur exterior corespunde unei anumite noțiuni.

E necesar să învățăm să sesizăm instantaneu sensul cuvintelor după conturul său exterior. Acest lucru poate fi posibil numai dacă acel cuvînt este cunoscut bine.

Așadar, e important să nu confundăm cuvintele cu siluetă, „asemănătoare" (ex. : „a se dis*pensa*" — „a se dis*persa*").

Primele scrieri cunoscute reprezentau fiecare cuvînt printr-un desen (ex. în Egiptul antic : ochi , apă , gură). Noi utilizăm scrierea fonetică, dar și în creierul nostru ansamblurile de sunete devin imagini, ca în primele scrieri (ex.

„*m*are" — „care", „car — *p*ar", în care, înlocuind literele, în minte apar imagini diferite).

Exercițiu

Citiți fraze de tipul :

1. Acest lucru îți dispersează atenția, așa că el se dispensează de ajutorul tău.
2. La această altitudine atitudinea cea mai prudentă este necesară.
3. Ai remarcat poncifurile pontifului ?

. . . . . .

Identificați repede fiecare cuvînt, fără a-l confunda. Subliniați locurile în care a trebuit să reveniți asupra unui cuvînt ca să-l distingeți de altul. Dacă aceste confuzii devin supărătoare, fraza nu mai are sens și trebuie recitită. Trebuie să eliminați acest defect prin exercițiu, pentru a distinge cît mai ușor și rapid cuvintele care se aseamănă.

Exercițiu — test 3

Alegeți un text dintr-o lucrare de popularizare a științei, sau un articol din revista „Știință și tehnică". Citiți textul cît mai repede posibil sub formă de coloană (cuvînt cu cuvînt) și sub forma în care a apărut obișnuit (extras din carte, revistă), după modelul :

a) „Informația se referă întotdeauna la un fenomen". T...

b) „Informația
se
referă
întotdeauna
la
un
fenomen". T.....

Cronometrați și comparați : dacă ați citit mai repede textul sub prima formă a sa (a), e bine. Dacă ați citit cu viteză egală sau doar puțin superioară textul în forma a) față de textul în forma b), aveți tendința de a da prea multă importanță citirii cuvînt cu cuvînt.

Practica greșită de a citi cuvînt cu cuvînt trebuie eliminată prin exerciții, obținîndu-se astfel o înțelegere mai profundă a textului și o creștere a vitezei de citire cu 300—900 semne pe minut.

7.2. REGRESIA

E importantă păstrarea unui ritm regulat în citire. Acest ritm trebuie, însă, adaptat la textul pe care îl citiți.

Numărul de opriri pe rînd (fixări) nu este întotdeauna același. Factorii de care depinde sînt : dificultatea textului, lungimea rîndurilor, spațierea lor.

Nu toate lucrările au rînduri de lungime standard; unele conțin rînduri de 10—12 cuvinte (60 de semne în medie), altele cuprind 16—18 cuvinte (80—90 de semne în medie), oferind posibilitatea utilizării la maximum a fasciculului vizual.

Defectul major care întîrzie progresul dv. în adoptarea unui ritm bun de fixări este acela de a reveni la orice propoziție sau frază, pentru a verifica un cuvînt, un nume, etc.

Mișcări de regresie se fac nu numai la citirea unui rînd, cînd privirea revine de la dreapta la stînga, spre cuvîntul citit, pentru precizare și verificare (regresii mici), ci și la recitirea întregului text, în cazul în care cititorul revine la fragmentele citite, pentru a le înțelege mai bine (regresii mari).

Mișcările de regresie mare sînt utile și executate în mod voit în cazul textelor științifice dificile, care conțin fraze lungi și condensate, sau al căror vocabular nu-l înțelegem. În acest caz sîntem nevoiți să recitim fragmente întregi de text.

Regresiile mici, datorate lipsei de atenție momentană, trebuie înlăturate prin concentrarea atenției spre urmărirea sensului textului, spre înțelegerea ideii de bază a autorului.

Revenirea la textul deja citit constituie o frînă supărătoare : este ca și cum, după ce ați mers cîțiva metri, vă întoarceți la locul de unde ați pornit.

Acest defect — întoarcerea pe text — dăunează vitezei lecturii, înțelegerii și eficacității ei.

În acest mod se pierde aproximativ $\frac{1}{6}$ din prețiosul timp de lectură, deoarece :

— se risipește energie (se citește același lucru de două ori) ;

— se întrerupe ritmul fixărilor (te întorci, după aceea trebuie să găsești locul unde ai rămas).

Motivele pentru care se produce regresia (valabile sau nejustificate) sînt :

1) text dificil (conține cuvinte noi, necunoscute, demonstrații grele). Asemenea regresii sînt admise, dar nu trebuie să abuzăm, să ne creăm o obișnuință

2) lacune de vocabular (confuzii, neidentificări de cuvinte sau expresii) ;

3) prudență excesivă, obișnuință (revenim mereu pentru a identifica un cuvînt sau altul ; pierzînd firul, reținem mai greu) ;

4) lipsă de atenție momentană (atenția ne este distrasă de un zgomot — ex. o ușă care se des-

chide — întoarcem capul, ne întrerupem și reluăm pasajul pentru a ne integra din nou în sistemul de gîndire al autorului).

Lupta împotriva regresiei constituie, în același timp, o campanie de menținere în condiții optime a atenției și memoriei dv.

Profitați de exercițiile care urmează, pentru a elimina tendința spre regresie, ameliorînd astfel viteza dv. de citire.

Cercetările au demonstrat că un cititor obișnuit revine de 15—25 de ori la un text de 100 de cuvinte citite. Pentru evitarea regresiei aplicați METODE speciale, ca :

— citirea cu o viteză mai mare decît cea obișnuită, comodă (ritmul rapid exclude regresia) ;

— citirea textelor prezentate în coloane foarte înguste (exclud regresia orizontală, cea mai frecventă).

Eliminarea regresiei prin antrenament conduce la o creștere a vitezei lecturii cu 700 de semne pe minut.

Exerciții pentru eliminarea regresiei :

1) Alegeți o carte a cărei pagină conține circa 300 de cuvinte. Citiți în așa fel încît să parcurgeți pagina cu ochii într-un minut, după care căutați ca în aceeași perioadă de timp să parcurgeți o pagină și jumătate, etc.

2) Acoperiți cu o hîrtie groasă sau cu o linie partea citită a textului. Faceți acest lucru chiar dacă, la început, nu veți înțelege totul. A căpăta obișnuința de a citi fără regresie reprezintă un lucru esențial. Cu fiecare exercițiu mergeți din ce în ce mai repede pe pagină.

3) Citiți un text prezentat în două forme : una în coloane înguste, iar cealaltă cu rînduri de lungime normală, după modelul :

a) „Holografia
se folosește
în construcția
de mașini
la defectoscopia
articolelor,
în radiotehnică
și în alte domenii".

b) „Holografia se folosește în construcția de mașini la defectoscopia articolelor, în radiotehnică și în alte domenii".

Citiți atent textul prezentat în prima formă. În continuare citiți foarte repede textul prezentat în a doua formă. Străduiți-vă să nu regresați la lectura textului prezentat în formă normală.

De altfel ați fost pregătit prin lectura primei forme (textul prezentat în coloane), fapt care vă va permite să înaintați mai ușor și mai rapid.

Notați pe margine tendințele spre regresie.

7.3. VOCALIZAREA

Un element inutil, care trebuie înlăturat în cadrul citirii rapide este VOCALIZAREA = articularea cuvintelor în timpul citirii. Această articulare a unui cuvînt ia de 4 ori mai mult timp decît simpla sa percepție, deoarece recepționarea și prelucrarea informațiilor din text se face și cu participarea canalului auditiv, iar viteza de prelucrare a datelor prin canalul auditiv este mai mică decît viteza de prelucrare a datelor prin canalul vizual.

Schematic, putem reprezenta procesul citirii astfel :

Citirea normală urmează drumul 1-2-5-6, iar cea cu vocalizare, drumul 1-2-3-4-5-6. Se vede clar că, în al doilea caz drumul e mai lung, implicînd activități cerebrale mai complexe și timp mai mult.

Într-adevăr, vocalizarea duce la suprapunerea unei imagini auditive peste cea vizuală, fapt care duce la : mărirea timpului de citit, captarea atenției spre auzirea cuvîntului pronunțat, întîrzierea percepерii sensului.

Pentru înțelegerea și transmiterea gîndirii umane este suficientă perceperea vizuală, citirea tăcută, concentrată spre perceperea sensului cuvintelor, spre asimilarea IDEILOR expuse (este o operație asemănătoare cu perceperea vizuală, automată, a semnelor de circulație).

Primele scrieri cunoscute reprezentau fiecare cuvînt printr-un desen (ex. Egiptul antic).

Japonezii utilizează și azi scrierea hieroglifică ; aceasta se citește mai repede decît cea fonetică. Japonezul citește cu ochii, dintr-o privire fugitivă „mamă" (forma grafică determinată a hieroglifei reprezintă semnul corespunzător noțiunii „mamă"). În acest caz informația pleacă de la text în creier pe calea vizuală de percepție și hieroglifa se percepe ca un semn grafic, purtătoare a ideii sau noțiunii respective.

Europeanul, privind cuvîntul, îl percepe ca pe un șir de litere corespunzătoare sunetelor, ca pe o gamă de sunete pe care le „vocalizează".

Cuvîntul din textul tipărit trebuie perceput ca o construcție grafică, nu ca o totalitate de litere și silabe. În citirea rapidă perceperea sensului se face printr-o succesiune de priviri, în care timp semnificațiile cuvintelor se organizează, se coordonează și apare sensul global, care reprezintă mai mult decît suma aritmetică a semnificațiilor cuvintelor componente. Cititorul mediu înțelege un cuvînt întîlnit în text în $\frac{1}{3} - \frac{1}{5}$ sec. Pentru înțelegerea unui cuvînt ca semn grafic sînt suficiente $\frac{1}{50} - \frac{1}{100}$ sec.

În funcție de metodele de recepționare și prelucrare a informațiilor oamenii sînt de două tipuri : „video" (utilizează codul reprezentărilor vizuale, mai productiv) și „audio" (întrebuințează un cod mai puțin productiv, verbo-motor).

Cei care citesc rapid aparțin de obicei tipului video (Balzac, Einstein etc.). Cercetările au dovedit, însă, că orice om poate folosi în procesul citirii codul reprezentărilor vizuale, în condițiile înlăturării articulării.

Dacă citirea se face cu articularea cuvintelor, cu „mormăirea" textului, la procesul de prelucrare a informațiilor participă toate cele 3 blocuri de recepționare a informațiilor : vizual, vocal (al vorbirii) și auditiv.

O astfel de prelucrare multifazată a informațiilor micșorează viteza de citire și nu asigură o asimilare optimă a celor citite. Citirea cu articularea cuvintelor amintește de primii pași ai unui copil care

învață să meargă. De altfel, acest obicei apare în clasele primare, unde modul de a învăța să citești se bazează pe pronunțarea cu glas tare a silabelor, cuvintelor : ma-ma, mama.

Obiceiul de a pronunța la citit fiecare cuvînt cu glas tare sau pentru sine, rămîne și se întipărește pentru toată viața la mulți oameni. Drept dovadă stă faptul că, în medie, viteza de citire a unui om matur nu depășește viteza de vorbire. Unii oameni, cînd citesc, șoptesc fiecare cuvînt, alții mișcă buzele, mulți pronunță fiecare cuvînt citit în minte.

Așadar, articularea frînează viteza de citire. Renunțînd la ea excludem din procesul de prelucrare a informațiilor blocul auditiv, mărginindu-ne la activitatea blocurilor : vizual și al vorbirii (fără conectarea mecanismelor de articulare).

Oamenii care citesc rapid au dexteritatea de a prinde și fixa ideea autorului, fără a pronunța textul, asimilîndu-l la nivelul vorbirii interioare concentrate la maximum. Acest nivel superior de vorbire prezentat sub forma seriilor de impulsuri nervoase, reprezintă, de fapt, un fel de mecanism integrat al gîndirii.

Momentul central și cel mai dificil în metodologia citirii rapide este constituit de înlăturarea articulării și obținerea deprinderii de a folosi codul reprezentărilor vizuale.

Trebuie să renunțăm la luxul de a „declama" cuvinte, utilizînd suportul auditiv (vocalizarea) sau digital (unii cititori urmăresc textul cu degetul, pentru a reține ochii pe cuvîntul pe care îl articulează în minte).

Analizînd procesul de citire ajungem la concluzia că învingerea barierei auditive permite o creștere considerabilă a vitezei de citire, o mărire substanțială a eficienței procesului de citire. Prin exer-

ciții corespunzătoare se poate obține eliminarea căii auditive și folosirea maximă a celei vizuale.

Pentru a **detecta** această practică greșită de lectură există două procedee :

— constatarea vibrării buzelor la palparea acestora cu degetul (puneți un deget pe buzele dv. în timp ce citiți în gînd ; dacă simțiți o mișcare imperceptibilă, înseamnă că vocalizați) ;

— constatarea vibrării laringelui la palparea lui cu degetele (vocalizarea se face la nivelul coardelor vocale, e mai dificilă de detectat ; puneți palma pe gît, în așa fel încît degetul cel mare și arătătorul să-l cuprindă din ambele părți ; dacă, atunci cînd citiți, simțiți oarecare mișcări, chiar foarte slabe, înseamnă că există vocalizare).

Pentru **suprimarea** vocalizării se pot folosi :

1) metoda perturbațiilor centrale ale vorbirii (metoda tulburării vorbirii, prin baterea tactului). Simultan cu citirea textului bateți tactul cu creionul, într-un anumit ritm, nici prea simplu, nici prea complicat, pentru a fi efectuat automat. Nu vă neliniștiți dacă greșiți la început. Cu răbdare și perseverență veți putea să vă însușiți ritmul fără efort. Dacă efectul nu mai e același, schimbați ritmul, alegeți unul mai complicat.

Cînd cititorul încearcă să articuleze pierde ritmul și invers, dacă, în timp ce citește în gînd urmărește corectitudinea ritmului, îi va fi imposibil să articuleze cele citite. În acest caz, în zona scoarței cerebrale care dirijează articularea, apare efectul de frînare prin inducție, care face imposibilă citirea cu glas tare.

2) metodele împiedicării mecanice a articulării (strîngerea unui creion între dinți, apăsarea limbii între dinți, pronunțarea silabei „la-la-la...", pronun-

țarea cifrelor 14, 15, 16), nu garantează rezultatul dorit. Se ajunge doar la frînarea părții periferice a analizatorului motor al vorbirii, iar partea centrală, care dirijează articularea, rămîne liberă și neatinsă.

Exerciții destinate suprimării vocalizării

Alegeți fraze cu numeroase aliterații și jocuri de cuvinte, care incită la vocalizare, după modelul :

1. Poartă-te cum ți-e portul !
2. Suferă de un suflu la inimă.
3. Ai înfruntat frontal atacul ?
4. Acestea sînt reminiscențe remanente din Renania.
5. Am fotografiat fonograful fotografului.
6. Filozofia psihologiei și filologiei e logica.
7. Presupusul vinovat a propus să se protesteze sub acest pretext.

. . . . . .

(Culegerile de proverbe și zicători pot oferi material pentru exerciții).

Aceste exerciții vă vor permite să verificați dacă vocalizați citind. În acest sens, citiți frazele din ce în ce mai repede, sprijinind degetul cel mare și indexul pe gît, pentru a-i supraveghea mișcările. În timpul lecturii nu trebuie să se sesizeze mișcări sau sunete. Pentru a verifica dacă buzele au tendința să se miște în timpul lecturii, puneți colțul unei batiste între buze. Nu trebuie să se miște sau să cadă în timpul lecturii.

Încercați să citiți fără a da curs acestei tendințe defectuoase. Citiți din ce în ce mai repede, fără a sări nici un cuvînt. Recomandări : dacă aveți tendința de a vocaliza des, faceți exerciții regulat, timp de 10 minute. Încercați să faceți exercițiile în timp ce cîntă radioul ; muzica distrage atenția, permițînd urmărirea frazelor cu ochii, nu cu buzele.

7.4. LIPSA DE FLEXIBILITATE

Cititorul rapid își mobilizează mai repede energia. Pentru el nu mai contează cuvintele separate, ci fluxul de gîndire continuu al autorului. Creierul acestui tip de cititor absoarbe zeci de cuvinte, le leagă rapid între ele și cîmpul ideilor devine din ce în ce mai vast, mai interesant.

Iată, de pildă, un aforism extras din A. Schopenhauer, „Aforisme asupra înțelepciunii în viață", în traducerea lui Titu Maiorescu, își pierde din valoare citit pe cuvinte, pe mici fragmente. Fluxul gîndirii își urmează liber cursul numai cînd rîndurile sînt normale. Comparați :

a) „Dacă vrei să-ți dai seama de fericirea unui om nu trebuie să întrebi ce-i face plăcere, ci, din contra, ce-l supără : cu cît se supără de lucruri mai mici, cu atît este mai fericit, fiindcă cineva trebuie să se afle bine pentru a fi susceptibil la nimicuri ; în nefericire nici nu le bagă în seamă..." [1]

b) „Dacă vrei să-ți dai seama de fericirea unui om nu trebuie să-l întrebi ce-i face plăcere, ci, din contra, ce-l supără : cu cît se supără de lucruri mai mici, cu atît este mai fericit, fiindcă cineva trebuie să se afle bine pentru a fi susceptibil la

[1] *Op. cit.*, ELU, Buc., 1969, p. 124.

nimicuri ; în nefericire nici nu le bagă în seamă."

Nu există o viteză ideală de citire, stabilită aprioric, valabilă pentru orice tip de text. Constituie o eroare cititul în ritmul care ni se pare comod, confortabil. Nu trebuie citite cu aceeași viteză ziare, reviste, romane și lucrări științifice și nici măcar pasajele care compun același text.

În acest sens este interesantă cunoscuta experiență efectuată de specialiștii lecturii rapide, cercetătorii Manya și Eric de Leeuw, experiență menționată în „Cours de lecture rapide, Vitesse / Compréhension / Mémoire". Experiența nota rezultatul lecturii unui text citit de mai mulți subiecți în același interval de timp. După 5 secunde de la începerea lecturii un semnal auditiv marca sfîrșitul intervalului acordat. S-a dovedit, prin marcarea locului din text la care rămăsese fiecare subiect în momentul declanșării semnalului, că, în pasajele importante, cititorul rapid nu citea mai repede, schimbînd ritmul doar la detalii nesemnificative.

Stabilirea unui ritm adecvat de citire cere o perioadă de timp (situată de obicei la începutul lecturii), în care textul este abordat cu prudență. În această perioadă de pregătire, de ACOMODARE, cititorul experimentat obține capacitatea de concentrare necesară fixării unui ritm adecvat de lectură. Gradul de dificultate al textului, interesul prezentat de acesta (în funcție de personalitatea și obiectivele urmărite de cititor), timpul disponibil al cititorului sînt factori care concură la stabilirea vitezei, timpului și ritmului adecvat de lectură.

Test-exercițiu pentru estimarea timpului dv. de acomodare :

Alegeți un text destul de lung, de dificultate medie. Cronometrați timpul necesar citirii fiecărei pagini. (Nu e necesar să puneți mereu cronometrul

la 0, pentru a nu vă întrerupe ritmul lecturii ; indicați simplu timpul scurs de la începutul lecturii și faceți la sfîrșit diferența între notațiile succesive). Comparați rezultatele obținute.

7.5. DIFICULTATEA DE CONCENTRARE ASUPRA TEXTULUI

Ultimul dintre defectele care frînează procesul lecturii este lipsa de concentrare. Ea survine mai ales atunci cînd textul ni se pare plictisitor și atenția devine instabilă.

În majoritatea cazurilor textul nu conține atîtea informații noi, încît să solicite la maximum, în totalitate, posibilitățile creierului uman. La o citire obișnuită aceste posibilități sînt folosite parțial. Datorită acestor resurse inutilizate, cititorul începe să se plictisească, gîndurile sale zboară înainte, neglijent, asimilînd textul insuficient de bine.

Citirea rapidă este un tip de citire dinamic, activ. Cititorul rapid urmărește fluxul gîndirii autorului, ideea de bază, anticipînd dezvoltarea ei, ghicind concluziile.

Oricît de paradoxal ar părea, înțelegerea textului e mai bună la cititorul rapid decît la cel lent. Fondatoarea Institutului de citire dinamică, E. Wood, compara cuvîntul cu secvența cinematografică : așa cum filmul este înțeles prin proiectarea cu viteză a sutelor de secvențe, ideea autorului unei cărți e sesizată mai rapid prin cuprinderea unor blocuri mari de cuvinte. Același lucru poate fi explicat lesne prin altă comparație : atunci cînd conduceți automobilul cu 30 km/oră pe un drum liniștit de țară, atenția vă este distrasă, vă concentrați greu. Trecînd pe autostradă și apăsînd pe accelerator, veți observa cum viteza vă obligă să acordați mai

multă atenție drumului. În același fel citirea rapidă sporește concentrarea, suprimînd ocaziile de distragere. Asamblați mai ușor un joc de construcții cu 20 de piese mari, decît unul cu 80 de piese mai mici. Tot astfel, asamblarea a 20 de părți de frază este mai puțin dificilă decît asamblarea a 80 de cuvinte izolate.

Un cîștig de 300—900 de semne pe minut prilejuiește o înțelegere mai bună a textului.

În general, **cu cît citești mai repede, cu atît înțelegi mai repede, cu condiția ca spiritul să fie concentrat la maximum.** (Ceea ce se cîștigă în viteză și înțelegere se cheltuiește prin tensiune mare a spiritului).

Ritmul rapid de prelucrare a informației, diferit de cel stabilit ca rezultat al practicii de veacuri, *nu* duce la o creștere a oboselii. Oboseala, în mod paradoxal, este mai mică, deoarece creierul nu se supraîncarcă, ci se încarcă în mod optim. De asemenea ochii se concentrează mai puțin la distingerea cuvintelor (nu se percep pe litere sau silabe, ci după configurația exterioară, ca semne grafice).

În acest proces de mărire a capacității de concentrare un rol important îl joacă personalitatea și sensibilitatea cititorului, cunoștințele și experiența acestuia. E necesară, în acest sens, cunoașterea propriilor preferințe (amatorii de literatură fug uneori de cifre, iubitorii științelor nu se interesează întotdeauna de istoria artei). După lectura unui text veți constata uneori că n-ați înțeles prea mult. Întrebați-vă din ce cauză ; gîndiți-vă ce gen de lectură preferați și care sînt domeniile care vă atrag mai puțin.

E utilă o privire generală asupra tuturor domeniilor ; orice poate deveni interesant dacă nu te dai bătut, dacă îți pui întrebări, dacă nu ai idei

preconcepute. În loc să vă eschivați la pasajele (textele) dificile, atacați-le cu îndrăzneală. Puneți-vă întrebări stimulatoare : „Care este elementul cel mai important pentru mine în acest text ?“, „Ce știu despre acest subiect ?“, „Cine e autorul care tratează despre această problemă ?“. Nu exclamați : „Ce plictisitor este !“, ci „Voi profita din această confruntare cu gîndirea altuia !“

Exercițiu-test :

Testați-vă aptitudinea de concentrare și stimulați-vă spiritul citind texte aparținînd unor domenii variate (istoria artei, statistică economică, genetică, etc.). Încercați să nu țineți seama de gusturi, sugestionîndu-vă că fiecare text aduce informații utile. Concentrați-vă mai ales asupra numelor proprii, cifrelor și faptelor. Clarificați și memorați ideea de bază a textului. Analizînd rezultatele veți afla în care domenii concentrarea dv. se exercită mai eficient și în care mai trebuie să depuneți eforturi.

Pentru dobîndirea unei culturi autentice este necesară abordarea unor domenii variate. Atenția și interesul trebuie extinse spre noi subiecte, spre noi domenii. „Nu sînt dotat pentru aceasta“ nu este o scuză potrivită. Este vorba, aici, de VOINȚA DE A TE CONCENTRA. Această aptitudine a concentrării maxime se poate dezvolta prin antrenament, într-o ambianță propice, deschisă.

*

De mare importanță este interacțiunea dintre aceste defecte și influența lor asupra rapidității și eficienței lecturii. Astfel, cititul cuvînt cu cuvînt, datorat în parte sărăciei de vocabular, neidentificării formei cuvintelor, duce la regresie, la întoarcere pe

text, încetinind ritmul lecturii. Lipsa de concentrare duce la o abordare formală a textului, la o lectură neflexibilă, lentă și ineficace. Vocalizarea micșorează vădit ritmul lecturii, ca și capacitatea de înțelegere a textului.

În concluzie, cititul cuvînt cu cuvînt, fragmentat, întoarcerile dese pe text, vocalizarea, abordarea rutinieră, neflexibilă a textului, ca și, mai ales, lipsa de concentrare, conduc spre o rezultantă unică, nedorită :

Lectura lentă, ineficace

Numai înlăturînd cu desăvîrșire aceste obstacole vom putea începe să citim rapid.

8. LECTURA INTEGRALĂ RAPIDĂ

Tipul de lectură rapidă integrală semnifică parcurgerea totală și rapidă a unui text, urmărind și înregistrînd în timpul cel mai scurt posibil succesiunea liniară a cuvintelor.

În lectura integrală rapidă cititorul are o atitudine pozitivă față de mesajul transmis, ca și față de autorul însuși. Empatia, această atitudine psihică receptivă, operațională, lipsită de prejudecăți, favorizează înțelegerea, fără a implica neapărat acceptarea opiniilor autorului. Este vorba, în esență, de analiza și evaluarea obiectivă a ideilor expuse în text.

Din punct de vedere perceptiv, acestui tip de lectură rapidă îi corespunde o anumită **tehnică**, reprezentată de *citirea orizontală (baleiajul orizontal).*

Citirea orizontală, ca tehnică de percepere vizuală a sensului, constă în :

— citirea fiecărui rînd prin fixări oculare cît mai puține (2—3 pe rînd), cuprinzînd un număr cît mai mare de cuvinte în fasciculul vizual activ ;

— mișcări de explorare rapide ;

— mișcări de întoarcere și atac a rîndului următor, regulate, ritmice și exacte, executate în mod reflex.

Eficiența lecturii integrale rapide depinde în mod direct de stăpînirea deplină a acestor deprinderi, care, prin antrenament, devin automatisme.

În timpul citirii, ochii omului se pot afla într-una din următoarele stări : fixare (oprire) și salt, schimbare a punctelor de fixare (mișcare).

Recepționarea textului are loc numai în momentul fixării oculare, dar din 100.000 de fixări realizate de om în decursul unei zile numai o parte din ele recepționează informații. Fixările diferă ca durată și depind de obiectul observației (valoare, măsura în care ne este cunoscut). Salturile se fac cu o frecvență de 3—4 salturi/secundă.

Cercetătorii sovietici au studiat mișcările oculare în timpul citirii cu ajutorul unui aparat care înregistrează pe peliculă fasciculele de lumină reflectate de ochii unui cititor. În urma analizei și comparației cinegramelor mișcărilor oculare în timpul citirii unui text de control de către un cititor lent și de către unul rapid, s-au stabilit următorii parametri de bază pentru mișcarea ochilor, parametri determinanți pentru viteza lecturii : a) numărul de fixări, raportat la 100 de cuvinte-text, b) numărul de cuvinte recepționate în timpul unei fixări, c) durata unei fixări, în zecimi de secundă și d) numărul regresiilor, de asemenea raportat la 100 de cuvinte-text. Rezultă de aici că mărirea vitezei de citire se poate realiza prin : reducerea numărului de fixări oculare, mărirea numărului de cuvinte recepționate la o fixare, reducerea duratei fixării și reducerea numărului de regresii. Dintre acestea, deosebit de importante sînt primele două, care se intercondiționează (reducerea numărului de fixări duce, implicit, la sporirea numărului de cuvinte prelucrate în de-

cursul unei fixări) și conduc spre aceeași concluzie : **necesitatea măririi cîmpului de fixare.**

Textul trebuie absorbit prin secțiuni cît mai largi posibile. Nu citiți cuvînt cu cuvînt :

Mă impresionase prin noblețea caracterului său.

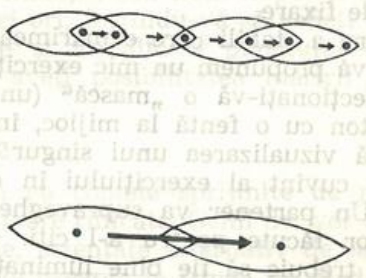
Mai bine citiți astfel :

Mă impresionase prin noblețea caracterului său.

Sau, și mai bine :

Mă impresionase prin noblețea caracterului său.

Citirea în cele două regimuri (lent și rapid) poate fi reprezentată schematic :



punct — reprezintă fixarea, oprirea ochilor pentru a înregistra cuvintele

săgeată — reprezintă salturile privirii de la un punct de fixare la altul

elipsă — reprezintă plaja de fixare, cîmpul de fixare.

La cititorul rapid elipsele sînt armonios dispuse. Ele se acoperă puțin la capete, acolo unde vederea periferică e mai slabă. La cititorul lent elipsele se acoperă abundent, în așa fel încît se trece de mai multe ori peste același cuvînt. Cîmpul de fixare nu este utilizat pe deplin.

Priviți, de pildă, cuvîntul „plasă" fixîndu-vă privirea pe punctul negru central. Putem vedea numai litera centrală „a", cele trei litere de la mijloc, „las", sau putem citi întregul cuvînt dintr-o singură privire : „plasă". Cu cît numărul de semne din care e compus cuvîntul e mai mare, cu atît e mai dificil de citit dintr-o privire. Ex. : „amplasare", „un amplasament".

Dacă fasciculul vizual activ nu este suficient de mare va trebui să vă uitați de două ori pentru a înregistra ansamblul, cheltuind de două ori mai mult timp. De aceea este necesară mărirea cîmpului de fixare.

Pentru a stabili care e mărimea cîmpului dv. de fixare vă propunem un mic exercițiu-test :

Confecționați-vă o „mască" (un mic dreptunghi de carton cu o fentă la mijloc, în așa fel încît să permită vizualizarea unui singur cuvînt). Centrați primul cuvînt al exercițiului în dreptul deschizăturii. Un partener va supraveghea atent numărul opririlor făcute pentru a-l citi. (Ochii celui care citește trebuie să fie bine luminați). Procedați astfel cu toate cuvintele. Notați numărul maxim de semne citite dintr-o privire :

clasă	abil	vers
clasare	stabil	univers
clasament	iritabilitate	ireversibilitate
Nr. de semne.....	Nr. de semne.....	Nr. de semne.....
gust	titular	
a degusta	constituțional	
dezgustător	anticonstituțional	
Nr. de semne.....	Nr. de semne.....	

Faceți în continuare exercițiile de mai jos, care antrenează mecanismele vizuale, prin gimnastica

mușchilor oculari, în scopul dezvoltării pe orizontală a fasciculului vizual activ.

Exercițiul nr. 1

Considerați ca exemplu cuvîntul „anticonstituțional".

Centrați bine ochii pe punctul negru, menținînd fața la o distanță potrivită de pagina scrisă. Închideți ochii timp de cîteva secunde și hotărîți-vă să vedeți cît mai departe posibil, de fiecare parte a punctului central. Deschideți ochii, aruncați o privire rapidă și închideți-i din nou. Repetați operația de patru sau cinci ori, forțîndu-vă să vedeți tot mai mult de o parte și de alta a punctului central. Exersînd astfel, aveți posibilitatea măririi cîmpului de fixare.

Exercițiul nr. 2

Stați pe scaun cu coatele sprijinite de masă și cu degetele arătătoare ridicate. Ochii dv. vor executa mișcări orizontale, orientate alternativ de la stînga la dreapta și de la dreapta la stînga, în mod ritmic. Distanța dintre degete (amplitudinea) se mărește treptat, pentru dezvoltarea cîmpului vizual lateral. Incidența privirii trebuie să cadă pe vîrful degetelor, iar traseul privirii să fie orizontal.

Exercițiul nr. 3

Pentru dezvoltarea vederii periferice exercițiul cel mai clasic este constituit de tabelele speciale, de dimensiunile : 210 mm × 210 mm maximum, împărțite în 25 de pătrate, în care sînt așezate, fără o anumită ordine, cifre de la 1 la 25. Timp de 25 de secunde va trebui să explorați tabelul, punînd degetul succesiv pe fiecare pătrat, în ordinea 1, 2, 3, 4, 5, ... 25, neomițînd nici o cifră.

18	8	15	19	13
10	24	2	16	20
22	5	11	7	6
14	1	25	23	4
21	3	9	12	17

Tabel pentru dezvoltarea vederii periferice

Antrenamentul cu aceste tabele ajută creierul uman să-şi transforme programul de recepţionare a textului, astfel încît să poată primi o cantitate mai mare de informaţie semantică într-o unitate de timp.

Exerciţiul nr. 4

Pentru a percepe cît mai multe cuvinte dintr-o privire nu citiţi cuvînt cu cuvînt, ci extindeţi unghiul de vedere, folosind vederea periferică mai puţin clară şi deducţia.

Priviţi piramida de cifre. Focalizaţi privirea pe cifrele aflate pe rîndul din mijloc. În acelaşi timp căutaţi să cuprindeţi cu privirea cifrele care se află la dreapta şi la stînga.

3 1 8
47 2 34
49 3 52
22 4 71
95 5 11
39 6 26
86 7 87
29 8 55
91 9 12
19 10 62

Exerciţiul nr. 5

În acest exerciţiu cuvîntul-cheie din coloana stîngă este repetat încă odată într-una din celelalte coloane. Explorînd orizontal, rînd cu rînd, vi se cere să identificaţi cît de repede posibil cuvîntul-cheie repetat într-una din celelalte coloane, după modelul :

CUVÎNT-CHEIE	A	B	C	D	E
bilet	balet	sonet	**bilet**	filet	bocet
tichet	pachet	cochet	**tichet**	pichet	stilet
raţiune	naţiune	opţiune	noţiune	poţiune	**raţiune**
clasă	plasă	glosă	grasă	**clasă**	tresă
solid	molid	palid	valid	**solid**	bolid
gripă	grimă	grilă	**gripă**	crimă	grefă
test	cost	text	rost	rest	**test**
freză	frază	**freză**	friză	priză	criză, etc.

Exerciţiul nr. 6

Citiţi cuvintele din cele trei coloane, fixînd de fiecare dată masca în dreptul fiecărui cuvînt. Străduiţi-vă să parcurgeţi cele trei coloane la fel de rapid. De obicei timpul necesar citirii celor trei coloane este aproape identic, cea de-a treia coloană fiind parcursă ceva mai lent (cuvintele au un număr mai mare de semne, sînt mai puţin frecvente).

Alcătuiţi dv. înşivă, utilizînd dicţionarul, coloane de cuvinte de parcurs rapid, după modelul :

A	B	C
(cuvinte de 3—4 semne)	(cuvinte de 6—8 semne)	(cuvinte de 10—15 semne)
viu	succes	simplificare
sus	lectură	clarificare

A	B	C
apă	creion	implacabilitate
fier	maşină	ireversibilitate
pat	muzică	calamitate
aur	adevăr	antrenament
ochi	mănuşă	constelaţie
bine	pisică	registratură
slab	sănătate	dificultate
voce	plîngere	consideraţie
.....	.....	.....

Exerciţiul nr. 7

Alcătuiţi liste de cuvinte mergînd progresiv de la cele mai scurte şi mai frecvente la cele mai lungi şi mai puţin utilizate. Utilizaţi masca, centrînd fiecare cuvînt în dreptul deschiderii. Asiguraţi-vă că aţi cuprins dintr-o privire fiecare cuvînt care apare în deschizătură, dar nu opriţi mişcarea de alunecare în jos a dreptunghiului de carton. Reluaţi exerciţiile de numeroase ori. Cronometraţi-vă de fiecare dată, străduiţi-vă să vă îmbunătăţiţi timpul de lectură.

MODEL nr. 1 (cuvinte de 1—6 semne)

o	a	e
un	an	nu
dar	car	cui
masă	geam	roşu
seară	cîine	deget
ploaie	sticlă	picior
		.....

MODEL nr. 2 (cuvinte de 9—18 semne)

diafragmă	pragmatic	insinuare
afrodisiac	susţinător	inchiziţie

motocicletă	aprofundare	febrilitate
revoluţionar	vizibilitate	predestinare
neurastenizat	memorialistic	manufacturier
revalorificare	infrastructură	inoportunitate
morfofiziologie	verosimilitate	scurtcircuitare
perceptibilitate	antropogeografic	supravieţuitoare
imponderabilitate	contractibilitate	surexcitabilitate
interdepartamental	stenodactilografie	anticonstituţional
		. . . . .

După antrenamentul efectuat cu ajutorul acestor exerciţii treceţi la o fază superioară : antrenamentul pe **text,** încercînd să sesizaţi sensul celor citite.

8.1. LECTURA ÎNTR-UN PUNCT DE FIXARE

Exerciţiul nr. 1

Pentru a vă exersa privirea în scopul citirii frazei pe blocuri de cuvinte, utilizînd *o singură fixare pe rînd,* citiţi textul următor, prezentat în trei coloane înguste, deplasînd un creion în jos, într-o mişcare continuă.

Citirea	citi	vă
rapidă	perceptiv	concentraţi
prezintă	trebuie	asupra
un	să	nici unui
punct	lăsaţi	cuvînt
de	ochii	sau
vedere	dv.	fraze
nou	să	în timp
în	lunece	ce
materie	vertical	ochii dv.
de	în	par să
citit.	josul	lunece
Pentru	paginii.	lin
a	Nu	în josul

paginii ; mintea dv. se va strădui să rostească spontan semnificațiile. Nu trebuie să gîndiți la fiecare cuvînt pentru înțelegere. Puteți recunoaște și înțelege multe cuvinte dintr-o privire. Dumneavoastră nu trebuie să vedeți cuvinte sau fraze, ci să surprindeți gînduri și idei. Dumneavoastră trebuie să obțineți o imagine mentală totală a ceea ce a vrut să comunice autorul.

Utilizați lectura integrală rapidă, cu un singur punct de fixare, coloana articolului de ziar fiind foarte îngustă, cu rînduri foarte scurte. Antrenați-vă pe un articol de tipul celui de mai jos.

„De azi, vacanța mare !" (în) Sportul, miercuri 15 iunie 1977).

„Astăzi, după ultima oră de curs începe vacanța de vară a elevilor din anii I—VIII ai școlilor generale. Va urma o perioadă de odihnă activă, de participare entuziastă, la programul complex, deosebit de interesant — care va marca „ziua pionierilor" (19 iunie) și, în continuare, o suită de activități, între care, cum este și firesc,

cele sportive vor ocupa un loc important.

Din bogatul calendar al activităților sportive care vor puncta „marea recreație" a vacanței fac parte numeroase tabere și excursii. Primele tabere, cu caracter sportiv, își vor deschide porțile chiar mîine, în două cunoscute așezări pitorești, Snagov (baza Ministerului Educației și Învățămîntului) cu 110 elevi — atleți și 2 Mai-Mangalia cu 280 de elevi cu alte specializări. Taberele de instruire, de specializare sau de profil vor cuprinde, pe toată durata vacanței mari, aproape 15.000 de elevi. Separat, zeci și sute de mii de elevi, purtători ai „cravatei roșii cu tricolor" vor fi prezenți în tabere de 7, 10 și 14 zile, în excursii județene și interjudețene. O notă distinctă o vor oferi, și în acest an, expedițiile „Cutezătorii", cu peste 20.000 de participanți. De asemenea, este de remarcat faptul că la drumeții și excursii, la expedițiile

„Cutezătorii" şi „Asaltul Carpaţilor" vor lua parte peste 2 milioane de copii, dintre care sute de mii de pionieri.

Tuturor copiilor, elevilor şi pionierilor le dorim o vacanţă cît mai plăcută, cît mai rodnică şi plină de satisfacţii!"

8.2. LECTURA ÎN DOUĂ PUNCTE DE FIXARE

Exerciţiul nr. 1

Alegeţi un text cu rînduri lungi, normale şi recunoaşteţi vizual primul şi ultimul cuvînt al rîndului, *fără a citi* ceea ce se află între aceste două cuvinte. Executaţi mişcările din ce în ce mai repede şi mai precis, chiar dacă la început nu înţelegeţi sensul, ideea textului citit. Se urmăreşte doar antrenarea mecanismelor de percepţie vizuală, dezvoltarea pe orizontală a vederii periferice.

Exerciţiul nr. 2

Dispunerea pe coloane e întîlnită în ziare şi reviste, necesitînd de obicei două fixări pe rînd. Obişnuiţi ochiul să citească aceste coloane în două fixări rapide.

Pentru a vă antrena în obţinerea acestui ritm citiţi textul prezentat mai jos, scris în două coloane, în două grupe de cuvinte separate, care se unesc puţin cîte puţin, formînd apoi rînduri de citit continue (dispoziţia în „Y"). Încercaţi să citiţi păstrînd ritmul de două fixări indicat la început. Prin acest exerciţiu obişnuiţi ochii cu un du-te-vino rapid; pentru a evita mişcarea capului de la dreapta la stînga, aşezaţi-vă cu coatele pe masă şi capul prins între mîini.

Aplicaţi acest exerciţiu la lecturile zilnice, încercînd să păstraţi ritmul de două fixări, indiferent de lungimea rîndului

„S-a desfăşurat meciul de tenis dintre Ilie Năstase şi Jimmy Connors şi vrem să aflăm numele cîştigătorului. Acesta poate fi unul sau celălalt dintre cei doi sportivi. Fenomenul e foarte simplu, are numai două stări. Dacă ne interesează rezultatul unui meci de fotbal, pentru care am dat un pronostic, fenomenul are acum trei stări: cîştigătoare-echipa gazdă, cîştigătoare-echipa oaspete, sau egalitate, stări a căror codificare 1, 2, x a intrat, prin concursurile de pronosticuri sportive, în uzul general. Revenind la menciul de tenis, dacă fenomenul care ne interesează nu este numai numele cîştigătorului, ci şi rezultatul a cărui una din forme este, de exemplu, 6—3, 4—6, 6-2 vom putea găsi că numărul stărilor posibile este aproape 800. Uneori numărul posibilităţilor este mult mai mare. Dacă ne informăm asupra numărului de telefon al unui abonat din Bucureşti, răspunsul va fi constituit de un număr de 6 cifre, din cele un milion de numere distincte de 6 cifre. În toate exemplele date, informaţiile sînt simple. În numeroase cazuri practice, însă, informaţia are un caracter mult mai complex, dar se poate arăta că şi aceste situaţii se pot reduce la definiţia prezentată. Informaţia complexă poate fi compusă prin îmbinarea unor informaţii elementare componente, sau, cum este denumit acest caz, prin coordonare"

(„Informaţie simplă, informaţie compusă", (în) D. Negreanu, T. J. Radian, Privire în lumea informaţiei, Buc. 1976, p. 36).

Exercițiul nr. 3

Tăiați o pagină de text pe axa verticală, fixînd cele două părți pe o foaie albă, lăsînd între ele o distanță de 6—10 mm. Citiți fiecare rînd, făcînd un salt orizontal peste spațiul alb. Ochiul nu trebuie să facă decît o fixare pe coloană, centrîndu-se pe linia verticală. Mișcările ochilor de la stînga la dreapta, de atac a rîndului următor, trebuie să fie la fel de rapide și precise.

Spre exemplificare, citiți un text ales la întîmplare din P. Negreanu, T. J. Radian, „Privire în lumea informației", p. 39 :

„În acest exemplu infor
într-alta. Globul pămîntesc
țări. Țara cuprinde o mulți
are mai multe localități. O
de străzi. Fiecare stradă
imobile numerotate. Un imo
mai multe scări. Pe fiecare
apartamente. În cadrul apar
un locatar.
Adresa este o informați
narea unor informații ele
elemente componente simple.
să scrii o adresă ale
dintr-un număr redus de
adresă direct din cîteva
referim numai la România.
Majoritatea informațiilor
au structuri complexe, fiind
binate din informații ele
care își extrag stările, fieca
mai mult sau mai puțin extinsă"

mațiile sînt cuprinse una
ocupă o mulțime de
me de județe. Un județ
localitate cuprinde o listă
cuprinde o mulțime de
bil s-a presupus că are
scară sînt un număr de
tamentului se determină

e compusă prin subordo-
mentare, prin scindarea în
Este evident mai simplu
gînd elementele pe etape
elemente, decît a alege o
milioane posibile, dacă ne

cu care avem de-a face
compuse în moduri com-
mentare legate între ele și,
re, dintr-o mulțime

9. LECTURA SELECTIVĂ

9.1. TIPURI DE LECTURĂ SELECTIVĂ

Procesele legate de lectură ne amintesc de principiul vaselor comunicante. Autorul cărții scrie un mesaj care trebuie captat de către cititor, dincolo de cuvintele scrise.

Lectura integrală rapidă, în care ochii și creierul înregistrează rapid „blocuri" mari de cuvinte, urmărind succesiunea liniară a acestora, reprezintă un tip esențial de citire rapidă, dar nu singurul.

În continuare va fi vorba de un tip de lectură mai eficient, care ne permite distanțarea de cuvinte, escaladarea directă a **esenței.** Într-adevăr, lectura **selectivă,** care cuprinde tehnici variate, ne permite să sesizăm esențialul înaintea detaliilor, să SELECTĂM ideea principală, lăsînd la o parte temporar, sau renunțînd la amănunte nesemnificative.

Datorită acestui tip de lectură rapidă putem consacra timp și lecturilor care îmbogățesc spiritul, nu numai celor legate de rutina cotidiană. Timpul consacrat citirii, în general, devine foarte extensibil, iar înțelegerea se ameliorează. (Vom putea citi ziarul într-un sfert de oră, vom putea sesiza informațiile conținute într-o lucrare de 500 de pagini în 1—3 ore).

Creierul nu trebuie comparat cu o arhivă care conține colecții întregi de fapte, o sumă enormă de cunoștințe. Creierul uman este domeniul interrelațiilor, al raporturilor complexe stabilite între cunoștințe vechi și noi, etc. Toate lecturile trebuie să se subordoneze acestei cerințe, legată de caracteristicile creierului uman. de a integra cunoștințele noi în sistemul vechi, de a lega noile informații conținute în textul de citit, de cunoștințele deja existente, înmagazinate, precum și de a ierarhiza faptele, în funcție de importanța lor. Lectura selectivă favorizează tocmai îndeplinirea acestei cerințe : selectează elementele principale, alegîndu-le pe cele care pot fi integrate în sistemul existent de cunoștințe și mărește flexibilitatea citirii, punînd în evidență fluxul continuu al gîndirii autorului.

Pentru practicarea unei lecturi selective corecte e necesară respectarea a patru principii :

1. Anticiparea gîndirii autorului
2. Recunoașterea detaliilor nesemnificative
3. Accelerarea progresivă a ritmului lecturii
4. Reperarea „cuvintelor-semnal".

1. Proprietatea anticipativă a creierului uman, care premerge mișcarea ochilor, descifrînd gîndirea autorului, este folosită din plin în lectura selectivă.

Creierul uman dirijează, sesizează sensul cuvintelor pe o rază mai mare decît rîndul aflat sub ochi, suplinind vizualizarea integrală a cuvintelor. Pentru a sesiza această proprietate, ca și pentru a vă exersa capacitatea de deducție, de anticipare, faceți următorul exercițiu :

Exercițiu

Alegeți o carte cu un grad mic de dificultate. Acoperiți primele 5 semne ale tuturor rîndurilor cu

două benzi de carton. Încercați să citiți apoi textul, deducînd cuvintele care lipsesc :

ex. „Trebuie, totodată, amintit că, pentru a fi înțelese ușor, instrucțiunile și explicațiile pe care le dați, trebuie gîndite prin experiența interlocutorului și prezentate sub o formă concretă, sugestivă".

(Auxiliare prețioase în activitatea cadrelor de conducere (în) „Probleme ale conducerii moderne a întreprinderii", INID, 1975, p. 44).

2. Densitatea elementelor esențiale într-un text este variabilă : un singur element semnificativ într-o pagină, sau foarte multe, care se succed cu rapiditate. Totuși, chiar și în aceste cazuri extreme, autorul recurge la detalii, pentru a evidenția, pentru a explica, pentru a înfrumuseța textul, sau, mai simplu, pentru a face legătura între două idei principale. De cele mai multe ori aceste „ornamente" devin superflue și pot fi omise, fără ca aceasta să împiedice înțelegerea (ex. textul abreviat al telegramelor este, totuși, comprehensibil). Ex. Citiți textul următor în versiune originală (a), apoi în versiune simplificată (b) ; (textul e redus la $\frac{1}{3}$ din versiunea normală).

a) „Există astăzi diferite cursuri de limbi străine imprimate pe discuri. Procurați-vă asemenea discuri nu numai pentru a asculta pronunțarea corectă, ci și pentru a experimenta cele amintite mai înainte. Cînd aveți de făcut în gospodărie diferite treburi, puneți un disc și lăsați-l să meargă, chiar dacă nu îi veți acorda atenție. Cu cît veți pune discul de mai multe ori, cu atît va fi mai bine. Veți constata ulterior cîte cuvinte și fraze vi s-au întipărit în memorie".

b) „Există ..... cursuri de limbi străine ..... pe discuri. Procurați-vă ..... pentru a experimenta ..... în gospodărie ..... puneți un disc ..... chiar dacă nu îi veți acorda atenție ..... de mai multe ori ..... mai bine ..... ulterior ..... cuvinte și fraze vi s-au întipărit".

(Auxiliare prețioase în activitatea de conducere (în) Probleme ale conducerii moderne a întreprinderii, INID, 1975, p. 71).

Exercițiu

Alegeți un text de dificultate medie, de circa o pagină și transcrieți-l în versiune simplificată.

3. Viteza de citire se reglează în funcție de densitatea elementelor importante expuse în text. (Citim încet cînd e prezentat un element semnificativ și mărim viteza treptat, în pasajele de legătură).

Prezența unui element semnificativ generează o stare de **alertă,** în care spiritul rămîne treaz, concentrat asupra sensului celor expuse. Asemenea puncte de alertă se găsesc de obicei la începutul și sfîrșitul textului (prima frază expune subiectul, tema, iar ultimele conțin concluzia). Între aceste două extreme viteza de citire se accelerează progresiv, încetinirile fiind din ce în ce mai puțin sesizabile. Aptitudinea de a citi flexibil nu este înnăscută ; este vorba aici de o serie de deprinderi, care se dobîndesc, precum și de o bună capacitate de concentrare, pentru a reuși să te adaptezi la text, sesizîndu-i aspectele particulare.

Exercițiu

Alegeți un text de dimensiuni medii și exersați-vă capacitatea de a sesiza esențialul, „punctele de alertă", încercînd să urmăriți linia gîndirii autorului.

4. Ultimul principiu se referă la „cuvintele-semnal". Adesea autorul marchează locurile importante prin diferite indicii („semnale") : cuvinte reprezentative pentru un anumit subiect, cuvinte scrise cu caractere diferite de restul textului, cuvinte subliniate, cuvinte puse între ghilimele, formule („în concluzie", „să rezumăm", „primul punct se referă la...", „al doilea punct...", etc.). Aceste indicii facilitează citirea.

Exercițiu

Încercați să reperați rapid cuvîntul sau grupul de cuvinte-semnal dintr-un text scurt de circa 1—2 pagini, în mai puțin de 1 minut. Subliniați cuvintele-semnal găsite, încercînd să nu omiteți niciunul. Exersați-vă capacitatea de detectare a cuvintelor-semnal în lecturile dv. cotidiene.

Examinarea schematică

Există două mari tipuri de lectură : lectura tradițională, normală și lectura rapidă. La rîndul ei, lectura rapidă poate fi integrală sau selectivă. Pentru a stabili corect tipul de lectură și tehnica de abordat este necesară o privire de ansamblu, sumară, asupra textului, pentru cunoașterea sensului său principal. Această **examinare schematică** poate fi :

— prealabilă (utilizată la alegerea unei cărți sau înaintea citirii și studierii unei cărți) ; această examinare preliminară, efectuată înaintea citirii de bază se mai numește și „precitire" ;

— ulterioară (utilizată la reîmprospătarea unor informații conținute într-un text citit anterior) ; reexaminarea este necesară cu prilejul pregătirii unui raport, referat, etc.

Aproape orice text (tehnic, de specialitate, etc.) este construit după un model unic, clasic, constant:

— introducere (se expune scopul și tema lucrării, se prezintă uneori modalitățile de dezvoltare a temei, se fac recomandări privind utilizarea lucrării)

— cuprins (conține fondul problemei);

— încheiere, concluzie (se rezumă elementele de fond, se accentuează ideile noi conținute în lucrare).

Un cititor experimentat se bazează pe această structură internă și încearcă să perceapă orice text prin această prismă.

Precitirea orientează în mod eficient munca cititorului spre elementele esențiale și economisește timp (după precitire se poate constata că nu este necesară citirea cărții, sau a unor capitole ale cărții, sau, dimpotrivă, faptul că unele capitole mai dificile, care trebuie citite mai atent, sînt înțelese mai bine după cunoașterea structurii generale a cărții).

Precitirea unui articol, a unui capitol sau a unei cărți necesită 2—10 minute, dar economisește ore întregi de efort intelectual.

Examinarea schematică prealabilă se desfășoară în două etape:

a) precitirea propriu-zisă, care cuprinde integrarea în primele 4—5 blocuri algoritmice:

1. citirea titlului, subtitlurilor;

2. citirea datelor inițiale (an de apariție, număr, la articole de revistă, număr de pagini);

3. examinarea tablei de materii (la cărți) pentru a trece în revistă capitolele, cuprinsul, examinarea sumarului (la reviste), examinarea indexului;

4. citirea elementelor de introducere și încheiere, eventual citirea rapidă a unui capitol considerat semnificativ;

5. examinarea graficelor, ilustrațiilor, a dispunerii grafice a părților importante din text, eventual a listei bibliografice.

b) etapa de integrare a celor citite în ultimele blocuri algoritmice, urmărind linia gîndirii autorului.

În această etapă puneți cartea deoparte, concentrați-vă și gîndiți la ceea ce ați citit. Puneți-vă cîteva întrebări, stabiliți raporturi între ceea ce cunoașteți deja în legătură cu subiectul și noile cunoștințe dobîndite. Așadar, întrebați-vă:

„Care este ideea de bază a textului?", „Care este succesiunea dezvoltării ideilor sale?", „Care sînt modalitățile de prezentare a acestor idei?", „De ce a ales autorul tocmai o astfel de structură a expunerii?", „Este potrivită sau discutabilă?", „Ce cunoștințe anterioare aveți referitoare la subiect?", „Ce aduce nou autorul față de vechile lucrări scrise pe această temă?".

Răspunsurile la aceste întrebări pot oferi o imagine mai clară a cărții și contribuie la îmbunătățirea înțelegerii ei.

Să presupunem, de pildă, că intenționăm să citim broșura INID, „Auxiliare prețioase în activitatea cadrelor de conducere (citirea rapidă, informarea documentară, cunoașterea limbilor străine)", din ciclul „Probleme ale conducerii moderne a întreprinderii".

În prima etapă recepționăm titlul și datele inițiale (menționate mai sus). Răsfoind-o, reținem că este un material documentar, alcătuit din prezentarea mai multor articole, semnate de autori diferiți. Examinînd tabla de materii, cuprinsul (prezentat în acest caz la începutul lucrării) observăm

gruparea articolelor în funcție de cele trei domenii considerate auxiliare prețioase în munca de conducere : citirea rapidă, informarea documentară și cunoașterea limbilor străine.

Considerînd drept semnificativ pe cel legat de cunoașterea limbilor străine (tocmai învățăm limba engleză, de pildă), răsfoim repede acest capitol. Observăm că autorul ne oferă indicii esențiale : titlurile și subtitlurile capitolelor. Iată, de exemplu, în cadrul capitolului „Reguli de învățare a limbilor străine", citim subtitlurile următoare, care denumesc și includ regulile învățării limbilor străine : „Începeți cu studiul intensiv", „Vreți să dobîndiți cunoștințe active sau pasive ?", „Învățarea pe dinafară", „Întărirea în subconștient", „Defalcarea temei", „Importanța sintetizării la timp a cunoștințelor acumulate", „Să învățăm cu voce tare sau în gînd ?", „Însemnătatea repetării", „Cîtă gramatică trebuie să învățăm ?" „Fondul principal de cuvinte și fraze", „Sinteza cunoștințelor acumulate".

Părțile esențiale sînt deja structurate grafic, fapt care ajută mult înțelegerea.

În etapa a doua încercăm să gîndim asupra celor citite. Putem observa ușor că sînt puse în discuție cîteva elemente controversate, cum ar fi : „învățarea pe dinafară" și „cîtă gramatică trebuie să învățăm ?" Deși cunoaștem, sau avem deja anumite opinii privitor la aceste probleme, modul clar și sistematic de prezentare ne atrage atenția în mod pozitiv. În concluzie ne decidem să citim integral rapid acest capitol.

Am expus o variantă posibilă, dar există nenumărate, în funcție de personalitatea cititorului, de algoritmul său propriu de citire.

Există lucrări în care autorul nu oferă indicii esențiale pentru examinarea schematică (tablă de

materii, sumar, index), sau acestea nu ne sînt suficiente. În aceste cazuri răsfoiți repede textul în întregime, reținînd unul sau două cuvinte-semnal, pe care încercați să le regăsiți. Subliniați frazele care le conțin și notați pe marginea paginii ideea pasajului respectiv. Se pot face adnotări pe semne de carte, puse la locurile în care ni se pare că a fost tratată problema care ne interesează. Se mai pot face adnotări pe prima sau pe ultima pagină a cărții. Se obține astfel o listă a pasajelor conținînd cuvinte-semnal, cu indicarea paginii și o sumară prezentare, un fel de mic index personal.

Esențializarea

Textul se compune din cuvinte încărcate de sens și din termeni „goi", care lungesc fraza, fără a o îmbogăți. Sărindu-i, vom înțelege mesajul de 2—4 ori mai repede (înlocuim lectura *tuturor* cuvintelor textului printr-o selectare *doar a cuvintelor bogate în sens*). Așadar esențializarea constă în reducerea numărului de cuvinte citite, fără ca înțelegerea generală a textului să sufere.

Ochiul are o capacitate extraordinară să sesizeze dintr-o mulțime de detalii fără semnificație pe cel care e bogat în sens (ex. într-o mulțime recunoști deodată o persoană căutată). Elementele semnificative din textul citit se vor insera printre cunoștințele existente, vor fi reținute și clasate mai bine decît în urma unei lecturi integrale plictisitoare.

Esențializarea nu înseamnă superficialitate, ci reducere a efortului intelectual inutil, sporire a acuității înțelegerii.

Tehnica utilizată cel mai mult la esențializare este *citirea „în diagonală"*. Această tehnică de per-

cepere vizuală a ideilor esențiale din text comportă din partea cititorului : cîmp vizual dezvoltat pe orizontală și pe verticală, mecanisme de percepere bine dezvoltate prin antrenament, concentrare maximă a atenției. Datorită faptului că această tehnică presupune un efort intelectual deosebit, de selectare numai a esențialului, se impune participarea totală a cititorului în timpul lecturii.

Tehnica de percepere vizuală „în diagonală" comportă :

— 1—2 fixări pe rînd (punctele de fixare se pot face și la două rînduri în cazul cititorului antrenat) ;

— fixări alternative, de la un rînd la altul, nu în același loc al rîndului ;

— regresii, cînd pasajul e interesant și vrem să-i completăm sensul, reluînd ideea expusă într-un pasaj anterior.

Astfel, privirea parcurge un drum în zig-zag, alcătuit din mai multe diagonale, a căror rezultantă este o diagonală ipotetică. Aceste diagonale pot fi mai largi, sau mai strînse, în funcție de : rînduri (mai scurte sau mai lungi), grad de dificultate al textului (text dificil sau mai puțin dificil), cîmp de fixare, mecanisme vizuale, capacitate de înțelegere a cititorului (mai mult sau mai puțin dezvoltate).

Tehnica esențializării („ecremării" ideilor principale) este eficientă cînd se respectă anumite reguli :

1. Localizarea rapidă a ideii principale a textului.

În funcție de structură, textele moderne sînt : texte în care ideea principală este expusă în primul paragraf, iar concluzia e rezumată în ultimul paragraf, texte care cuprind ideea principală în al

doilea paragraf, texte mai complexe, care necesită citirea primului, a ultimului paragraf, ca și a unora intermediare, etc.

Exercițiu

Detectați tipul de structură al textelor care compun lecturile dv. cotidiene și localizați repede ideile principale.

2. Citirea aprofundată a frazelor semnificative.

Esențializarea cere o atenție și o concentrare constante (este întocmai ca atunci cînd conduci un automobil : la viteza mari trebuie să fii mai atent).

Un text e jalonat de fraze importante, care conțin sensul gîndirii autorului. Pasajele esențiale trebuie sesizate din „zbor". Pentru aceasta creierul trebuie să devină la fel de disponibil în toate domeniile, nu numai în cel preferat.

Datorită menținerii spiritului de alertă, cantitatea de informație reținută va fi tot atît de mare în esențializare ca și în citirea integrală, deși nu e necesar decît $\frac{1}{2} - \frac{1}{4}$ din timpul utilizat pentru citit.

Exercițiu

Alegeți un text din lecturile dv. cotidiene și citiți-l selectiv, ecremînd frazele. Reluați lectura, citind textul integral. Veți vedea că ați sesizat esențialul încă de la prima lectură.

3. Citirea foarte rapidă a frazelor care conțin detalii nesemnificative.

Frazele importante sînt înconjurate de fraze care aduc informații suplimentare ; aceste pasaje sînt de multe ori secundare pentru înțelegerea ideilor autorului. Ele servesc drept element de tranziție, drept suport pentru ideile esențiale pe care le înconjoară.

În lectura integrală aceste fraze joacă rolul unui tampon între ideile principale ale textului. În acest

răgaz oferit de ele spiritul se odihnește, se destinde. În lectura selectivă preferăm să ignorăm detaliile, pentru a fi siguri că asimilăm esențialul. În același timp, dacă ni se pare oportun și necesar, putem reveni la detalii oricînd ; regresia, blamată în lectura integrală rapidă, devine un instrument util în lectura selectivă.

Frazele care conțin detalii pot fi clasificate în : fraze care conțin informații complementare utile și fraze „de umplutură", superflue.

Exercițiu

Alegeți un articol dintr-un ziar sau o revistă de popularizare a științei. Evaluați în ce categorie se încadrează frazele care conțin detalii. Apreciați dacă utilizarea esențializării este oportună.

Reperarea (lectura ultraselectivă)

Spre deosebire de esențializare, reperarea se utilizează atunci cînd există o idee precisă despre ceea ce se urmărește în text, determinantă fiind intenția cititorului. Prin esențializare se caută ideile esențiale dintr-un text. Prin reperare se caută o **informație precisă** într-un text. Cînd această informație a fost găsită, este necesară aprofundarea, lecturarea ei integrală.

Tehnica reperării este mai simplă decît aceea a esențializării, deoarece creierul este orientat în direcția unei singure idei. Se impune, însă o capacitate de concentrare superioară : nici un detaliu, oricît de interesant ar părea, nu trebuie să oprească fluxul privirii pînă la găsirea informației căutate.

Tehnica utilizată pentru reperare este *citirea verticală (ultraselectivă)*. Ea comportă, ca tehnică vizuală de percepție :

— o singură fixare, situată aproximativ la mijlocul unui rînd (punctele de fixare pot fi situate pe fiecare rînd, sau la 2—3 rînduri odată, mai ales în cazul rîndurilor scurte ale coloanelor de ziar).

Ochii efectuează o coborîre rapidă pe mediana rîndurilor, *un baleiaj vertical*, sacrificînd extremele. Deplasarea privirii pe mijlocul paginii asigură o strategie mai eficientă a citirii. Privit din profil, un om care aplică citirea ultraselectivă dă impresia că ar tăia cu bărbia pagina, de sus în jos.

Există lucrări alcătuite special pentru a fi citite parțial, în funcție de necesitățile de moment. Este vorba, în acest sens, de lucrări de informare specializate : enciclopedie, dicționar, anuar, carte de telefon. Compoziția funcțională a acestui tip de lucrări, alcătuite special pentru a fi citite în această manieră, ne permite să găsim rapid ceea ce căutăm, „sărind" restul. Americanii numesc sugestiv această tehnică „skip reading" (a citi sărind), deoarece nu este vorba de a parcurge un text, urmărindu-l din ochi, ci de a aprofunda un singur punct, sărind restul.

Exercițiul-test 1

Extrageți un număr de 50 de nume din cartea de telefon și faceți un exercițiu de reperare de cifre : indicați, într-un minut, numerele locuințelor cuprinse între 1—10 și ultimele patru cifre ale numerelor de telefon, necuprinzînd nici 5, nici 0.

Această tehnică poate fi aplicată la orice material de citit, în cazul în care informația care ne interesează se află într-un text mai vast. Așadar, putem aplica reperarea și la :

— căutarea unei referințe într-o listă bibliografică, index ;

— detectarea unei teme într-o tematică generală ;
— alegerea capitolelor, subcapitolelor care ne interesează, prin explorarea tablei de materii, a sumarului (lectură de preselecție) ;
— căutarea unei definiții într-un text ;
— depistarea informației utile printre anunțurile de ziar ;
— etc.

Indexul de la sfîrșitul unor lucrări stabilește lista alfabetică a numelor proprii și importante, cu indicația paginii la care sînt menționate. Acest mic dicționar abreviat este foarte util în tehnica reperării. (Să presupunem, de pildă, că ne interesează referirile la G. Flaubert, așa cum apar prezentate în lucrarea „Opera lui Al. Macedonski", de A. Marino. În loc să reperăm acest nume, care devine cuvînt-semnal, răsfoind cartea, pagină cu pagină, reperăm în index, la litera F, referirile la G. Flaubert și citim integral, aprofundat, pasajele respective).

Deși bine definit pentru dumneavoastră, subiectul pe care doriți să-l reperați nu e întotdeauna ușor de localizat într-un text. Pentru a facilita reperarea, autorul alcătuiește table de materii detaialate, cuprinzînd titluri și subtitluri.

Cu ajutorul cuvintelor-semnal putem repera pagina sau paginile care conțin elementul căutat. (Să presupunem că ne interesează definiția informației, așa cum apare prezentată în lucrarea „Privire în lumea informației" de D. Negreanu și T. J. Radian. Pentru aceasta consultăm tabla de materii, căutînd cuvintele-semnal „informație" și „definiție". Încercăm să le reperăm trecînd în revistă titlurile capitolelor și observăm că numai capitolele II, III, IV și V conțin termenul „informație". Citim apoi ultraselectiv titlurile subcapitolelor și reperăm și al doilea termen, „definiție", la capitolul III, „Informația

și caracteristicile ei", primul subcapitol, „În căutarea unei definiții").

Exercițiul-test 2

Extrageți din ziar, de la rubrica de publicitate, un număr de 40—50 de anunțuri imobiliare (schimburi de locuințe). Reperați într-un minut anunțurile în care este indicat gradul de confort I.

Exersați-vă capacitatea de reperare prin următoarele exerciții :

Exercițiul nr. 1

Reperați cuvîntul-semnal, care apare de două ori în fiecare serie de 10—15 cuvinte, prin explorare rapidă. Subliniați-l de fiecare dată. Reluați exercițiul, reducînd din ce în ce mai mult timpul de lectură.

carte

floare, copil, arbore, pădure, rază, soare, frunză, surîs, parte, *carte*, rîs, veselie, lucrare, gîndire, *carte*

insectă

umbră, lumină, sat, plantă, insectă, instanță, zgomot, murmur, grădină, imitație, animal, muscă, mustață, insectă

a deveni

a opri, a rămîne, a repune, a ridica, a suferi, a intra, a deveni, a devia, a merge, a întoarce, a reveni, a deveni, a devora

clarinet

vioară, tobă, pian, clarinet, clavecin, clarinet, acord, trompetă, corn, contrabas, trombon, tamburină, concert, pian

seară

melancolie, noapte, obscuritate, seară, dimineață, zori, crepuscul, seară, serată, seral, catifea, gală, bucurie, ieșire, stea

semn

consemn, a semna, semn, semnificativ, semafor, semantic, seminar, semen, semn, somn, senin, demn, lemn, a însemna, însemn

odată

odată, iar, altădată, acum, niciodată, odată, totuşi, încă, mai puţin, departe, deloc, însă, înainte

veste

ziar, zi, nou, vechi, veste, vestit, remarcabil, cunoscut, veste, poveste, recent, gazetă, vers

a cunoaşte

a recunoaşte, a şti, a admira, a cunoaşte, cunoştinţă, a cunoaşte, cunoscător, înţelepciune, amator, maestru, magistrat

confuzie

fuziune, formalitate, artificiu, confuzie, amestec, contradicţie, problemă, dificultate, comprehensiune, confuzie, încurcătură

a juca

a jura, a juca, joc, jucărie, a juca, jucăuş, ajur, a abjura, a ajuta, ajutor, a jubila, jug, jir, just

literă

liră, literă, literar, litoral, literat, literă, arteră, meşteră, literatură, lectoră, lectură

Se poate întîmpla să nu întîlniţi în text cuvîntul-semnal, deşi textul este legat de subiectul căutat. Intervine aici problema sinonimelor şi a asociaţiilor de cuvinte. În acest caz important este să nu se producă dispersarea atenţiei. De aceea sînt foarte utile exerciţiile de :

— identificare a cuvintelor sugerînd aceeaşi idee printre alte cuvinte apropiate ca temă, domeniu ;

— identificare a cuvîntului străin de domeniul respectiv (exerciţiu denumit sugestiv „lupul la stînă").

Exerciţiul nr. 2

Reperaţi rapid cuvintele al căror sens este apropiat de cel al cuvîntului-semnal. Subliniaţi-le.

început

debut, lectură, scris, întrunire, şcoală, *iniţial*, lecţie, ucenic, asemănare, noutate

rîu

ţară, arbori, cîmpie, flori, umbră, curs de apă, păsări, fluviu, trestie, pescar, verdeaţă, prospeţime

cumpărături

vînzător, stand, portmoneu, tîrguieli, cadou, piaţă, solduri, achiziţii, a vinde, a cumpăra

carte

creion, toc, stilou, hîrtie, volum, pagină, foaie de hîrtie, călimară, sugativă, pată, lucrare, autor, cititor

microb

microscop, cercetător, om de ştiinţă, biolog, celulă, ţesut, maladie, bacil, reumatism, boală, cultură, bacterie, medicament

casă

oraş, stradă, locuinţă, grădină, clădire, zidar, perete, acoperiş, fereastră, uşă, balcon

faţă

spate, corp, bust, figură, picior, piept, mînă, cot, braţ, genunchi, glezne, chip

teamă

entuziasm, dragoste, ruşine, groază, dorinţă, furie, bucurie, spaimă, veselie, decepţie

pădure

vînat, potecă, brad, codru, stejar, peisaj, crîng, luminiş, nor, cer, umbră

automobil

căruţă, bicicletă, avion, motor, cursă, maşină, accident, aerodrom, şofer, benzină, autoturism

Exercițiul nr. 3

Reperați elementul străin în seriile de cuvinte care urmează. Subliniați-l.

1. Vacanță — mare — munte — distracție — odihnă — sport — joc — plajă — destindere — urcuș — *școală* — stațiune — camping
2. Iarnă — fulgi — sanie — om de zăpadă — viscol — ger — zăpadă — patine — cojoc — arșiță — înzăpezire — nămeți — frig
3. Oraș — sat — metropolă — împrejurimi — aglomerare — localitate — centru — comună — județ — cătun — stațiune — lup
4. A conduce — a dirija — a comanda — a ordona — conducător — cap — ordin — a coordona — a dispune — a organiza — a plînge — a controla.
5. Jucării — păpușă — joc — leagăn — coardă — patine cu rotile — tricicletă — copil — titirez — cuburi — adult — caleidoscop
6. Pian — saxofon — tobă — trompetă — clarinet — corn — clavecin — orgă — topor — baterie — fluier — harpă — flaut
7. Suc — băutură răcoritoare — sirop — vișinată — bere — vin — apă — friptură — coniac — cocteil — bitter — țuică — limonadă
8. Profesie — alegere — medic — profesor — inginer — tehnician — muncitor — arhitect — actor — pasiune — agronom — dascăl — vagabond — operator — instructor
9. Ceas — oră — minut — animal — secundă — timp — ireversibilitate — lună — zi — an — secol — eră — mileniu — vreme
10. Ochi — mînă — picior — gambă — braț — pisică — antebraț — schelet — mușchi — corp — spate — inimă — gît — plămîni — abdomen

11. Creion — stilou — pix — scris — carte — caiet — gumă — rechizite — ghiozdan — penar — peniță — creioane colorate — pastă — mandolină — cerneală — călimară
12. Dragoste — ură — iubire — milă — sinceritate — vanitate — orgoliu — prietenie — dispreț — obiect — respect — stimă — admirație.

9.2. MĂRIREA CÎMPULUI DE FIXARE (PE VERTICALĂ)

Tehnicile lecturii selective favorizează cititul descendent, care micșorează numărul de mișcări oculare dintr-o parte în cealaltă a paginii. Acest mers continuu, pe verticală, care creează ochilor un efect de apăsare, furnizează randamentul maxim.

Tehnicile lecturii integrale rapide valorifică mai ales LĂȚIMEA fasciculului vizual (ochii se concentrează pe punctul de fixare, sesizînd blocuri mari de cuvinte și chiar un rînd întreg odată).

În lectura selectivă ne preocupă în mod special ÎNĂLȚIMEA fasciculului vizual (ochii fixează un cuvînt dintr-un rînd și sesizează în același timp, fără a se deplasa, cuvintele aflate deasupra și dedesubtul rîndului pe care îl privesc.

Exercițiul-test 1

Pentru a vă verifica înălțimea fasciculului vizual activ faceți următorul exercițiu: urmăriți grupul de litere de mai jos și fixați-vă privirea pe litera „o" centrală:

e
r
→ o ←
i
c

Închideți ochii o clipă. Cînd îi veți redeschide, încercați să distingeți în același timp, nu numai pe „o" central, ci și pe „r" și „i". Închideți apoi din nou ochii. Redeschideți-i și încercați să distingeți dintr-o singură privire cele 5 litere plasate vertical, care formează cuvîntul „eroic".

Veți constata în cele din urmă că fasciculul vizual activ vertical este aproape tot atît de eficient ca și fasciculul vizual activ orizontal, dar nu este suficient de antrenat. Se impune, așadar, mărirea razei de acțiune a fasciculului vizual activ vertical, mărirea cîmpului de fixare, de data aceasta pe verticală.

Exercițiul-test 2

În acest scop, reluați exercițiul, înlocuind cuvîntul cu o coloană de cuvinte. Astfel, în coloana de cuvinte de mai jos, fixați întîi cuvîntul central, „carte", apoi închideți ochii o clipă :

ceas
cerc
circ
care
→ carte ←
corp
cută
clasă
cană

Redeschizîndu-i, propuneți-vă să vedeți dintr-o privire trei cuvinte : „care", „carte", „corp". Fixînd privirea pe cuvîntul „carte" încercați să vedeți ce număr de cuvinte din această coloană puteți citi dintr-o dată.

Exercițiul nr. 1

Pentru antrenarea mobilității pe verticală, priviți grupurile de cuvinte de mai jos. Fixați-vă privirea pe rîndul central al grupului de cuvinte, indicat de două săgeți. Închideți ochii o clipă. Cînd îi veți redeschide, încercați să distingeți trei cuvinte deodată. Treceți apoi, succesiv, la grupurile formate din 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 și 11 cuvinte, concentrîndu-vă asupra ideii de a citi întreaga coloană de cuvinte dintr-o privire.

MODEL : Coloane alcătuite din 3 cuvinte :

	par		mac		lot	fir
→	parte	← →	marcă	← →	lotus	← → final ←
	pas		mal		lac	for

Coloane alcătuite din 4 cuvinte :

	mod		nor		gri		car		
	molid		noroc		grimă		cablu		
→		← →		← →		← →		←	
	motiv		nurcă		gripă		cadru		
	mut		nod		gît		cap		

Coloane alcătuite din 11 cuvinte :

	sec	tac	eră
	seral	tarif	etanș
	secundă	taifun	ebonită
	secretară	tamburină	ebrietate
	sentimental	telefonistă	egalitarism
→	septentrional	↔ teleimprimare	↔ electrocutare ←
	sofisticată	televiziune	egocentrism
	societate	telefonie	eclectism
	silogism	teroare	estradă
	suavă	teren	ecran
	suc	ten	est

Exercițiul nr. 2

În acest exercițiu veți găsi piramide de cifre în care numărul-cheie, situat în vîrful piramidei, este repetat încă odată în restul piramidei.

Printr-o percepție globală a piramidei de cifre, recunoașteți rapid locul în care este reprodus numărul-cheie.

15	25	12	85
425	325	322	733
9315	4318	4213	2233
56632	67123	32122	54425
837842	115000	331115	885521

Exercițiul nr. 3

Reperați, prin explorare verticală, numere repetate de mai multe ori :

85	33	21	10	11	38
352	253	482	211	161	323
4351	3234	8161	3011	5674	4212
44435	15872	16423	43223	19561	33423
158158	878700	160000	541145	125665	845233

Metoda expusă de **Cronin,** în articolul „Learn to fast-read" (Învățați să citiți rapid)[1] constituie o tehnică simplă de antrenament în vederea citirii rapide.

Pentru antrenament vă sînt necesare : un creion ascuțit sau un toc cu pastă, un dreptunghi de carton cu dimensiunile 3 × 5 cm, un exemplar dintr-o revistă săptămînală, o ambianță propice (scaun comod, o lumină mai puternică etc.).

[1] Cronin, R. M., *art. cit.*, (în) Supervision, S.U.A., nr. 1, ian. 1972, p. 19—21.

Învățarea citirii rapide începe cu un aparent paradox : să învățăm să citim încet ! Rezervînd 15 minute zilnic, timp de 6 săptămîni, veți fi pe cale să măriți viteza de citire de 3 pînă la 5 ori. Această tehnică se bazează pe **mărirea succesivă, în timp, a cîmpului de fixare pe orizontală** și apoi **pe verticală.**

Etapa I

Alegeți un paragraf din revista fixată. În prima săptămînă puneți creionul sub primul cuvînt, la mijloc și priviți *numai* acel cuvînt. Treceți la al doilea, al treilea, etc. Forțați ochii să privească **un singur cuvînt,** nu două, nici trei. În prima seară parcurgeți cîte coloane puteți, citind cîte un singur cuvînt dintr-odată. Nu vă neliniștiți dacă nu înțelegeți sensul celor citite. Unicul scop este disciplinarea ochilor. În seara a doua faceți același lucru, dar măriți viteza de mișcare a ochilor.

În săptămîna a doua plasați creionul între **două cuvinte.** Citiți două cuvinte concomitent. Măriți treptat viteza de mișcare a ochilor.

În săptămîna a treia citiți **trei cuvinte** deodată, plasînd creionul în centrul lor.

Dacă sfîrșitul rîndului are numai două cuvinte, tratați-l ca pe trei. Veți începe să înțelegeți puțin din cele citite.

În săptămîna a patra citiți aproximativ **jumătate de rînd** dintr-o dată, plasînd creionul la mijlocul blocului de cuvinte. Citiți astfel combinații de cuvinte care exprimă părți dintr-o idee sau chiar idei

întregi, dezvoltînd vederea periferică pe orizontală. Continuați acest exercițiu dificil timp de 1, 2 săptămîni.

Etapa a II-a

Eliminați creionul și utilizați dreptunghiul de carton, pe care îl fixați la mijlocul primului **rînd.** Citiți-l dintr-o **singură** privire, focalizînd privirea spre centru, fără a mișca ochii lateral. Mișcați apoi cartonul brusc, un rînd mai jos, cu ochii fixați tot spre centrul rîndului. Mișcarea va fi la început convulsivă, întreruptă, apoi veți constata un flux continuu (ochii se deplasează comod în josul paginii, nu vor sări de la un rînd la altul). În acest moment ați reușit să vă dezvoltați la **maximum vederea periferică pe orizontală.**

Etapa a III-a

Eliminați și dreptunghiul de carton ; sînteți gata să citiți mai multe rînduri deodată. Începeți treptat ; în prima săptămînă forțați ochii să citească **două rînduri** dintr-o privire.

Continuați cu **trei rînduri** citite dintr-o dată.

În a treia săptămînă veți atinge obiectivul final : citirea **aliniatelor** și a **pasajelor întregi** (mai scurte la început, apoi mai lungi), percepute dintr-o singură privire.

În această etapă ați dezvoltat treptat **vederea periferică pe verticală.**

Etapa finală

Această etapă este reprezentată de înlocuirea revistei de exercițiu cu alte materiale.

La început va fi mai greu, dar, continuînd cu perseverență, veți ajunge la performanțe nebănuite.

Recomandări practice :

1. Dacă în cadrul diferitelor faze sau etape nu ajungeți la un rezultat satisfăcător, este necesar să reluați exercițiile respective.

2. Nu întrerupeți exercițiile în perioada de antrenament ; se va produce o scădere considerabilă a randamentului.

10. AMELIORAREA ÎNȚELEGERII CUVINTELOR

Citirea este un act de comunicare între autor — care, în calitate de SURSĂ, transmite gîndirea proprie — și cititor, care, ca RECEPTOR, descifrează sensul ideilor autorului prin lectura textului. Autorul își codifică gîndirea sub formă de cuvinte, concepte, noțiuni scrise, iar cititorul procedează prin lectură la o decodificare. Pentru ca procesul de decodificare să se desfășoare în condiții optime este necesară interpretarea corectă a sensului cuvintelor de către cititor, în sensul dorit de autor. Dacă autorul folosește un vocabular adecvat scopului, fraze scurte și clare, o construcție logică a expunerii, înțelegerea ideilor este mult facilitată. La rîndul său, și cititorul trebuie să cunoască sensul cuvintelor și noțiunilor utilizate de autor în domeniul respectiv, pentru ca parcurgerea, perceperea și înțelegerea să decurgă în paralel, cu viteză constantă, continuă.

În acest caz citirea este fluentă, progresivă și rapidă, deoarece perceperea sensului se face **direct,** prin vizualizarea textului. Se impune, așadar, pentru cititor, condiția **ameliorării înțelegerii cuvintelor.** Așadar, ameliorarea înțelegerii cuvintelor devine, alături de ameliorarea abilității perceptive, o

latură esențială a procesului de creștere a vitezei și eficienței lecturii.

În acțiunea de cunoaștere a cuvintelor un rol important este jucat de **context,** de ambianța în care e plasat cuvîntul. Cuvintele cunoscute, utilizate într-un context deosebit pot căpăta un relief neașteptat, derutant. Iată, de pildă, cuvîntul „subiect" este mai des întîlnit într-un context legat de gramatică, semnificînd „partea principală a propoziției care arată cine săvîrșește acțiunea exprimată de predicatul verbal, sau cui i se atribuie o însușire ori o caracteristică exprimată prin numele predicativ" (Dicționarul limbii române moderne), sau într-un context literar, denumind „totalitatea acțiunilor, evenimentelor din care reiese conținutul esențial al unei opere artistice" (Dicționarul limbii române moderne). Plasarea lui într-un context referitor la cercetarea psihosociologică ne poate deruta : ex. „Luînd spre studiu două echipe de muncă cu caracteristici psihosociale opuse (una cu coeziune ridicată, fluctuație nulă, coincidență între liderul formal și informal, alta cu caracteristici exact inverse), se constată că *subiectul* rețelei de comunicare este, de regulă, cel cu statut sociometric ridicat, cu o poziție bună în structura ierarhică a grupului...". Cuvîntul este utilizat aici cu sensul de „persoană aflată în centrul atenției unui cercetător" (Dicționarul limbii române moderne).

Pe de altă parte, un cuvînt necunoscut poate fi lămurit, clarificat, într-un ansamblu de cuvinte cunoscute. Să presupunem că nu cunoaștem sensul precis al cuvîntului „accepție". Plasarea lui într-un context alcătuit din cuvinte cunoscute, înlesnește înțelegerea : ex. „Într-o *accepție* foarte largă, prin comunicare trebuie să înțelegem schimbul de infor-

mații sau de semnificații care se realizează între animale, între obiecte și oameni. Comunicarea astfel înțeleasă poate fi interpretată în două moduri".

Reiese clar, pentru „accepție", semnificația de „înțeles, sens" (Dicționarul limbii române moderne).

Acordînd importanța cuvenită contextului putem asimila și reține mai ușor cuvintele.

Condiția posedării unui vocabular bogat poate fi îndeplinită, în primul rînd, prin extinderea cîmpului lecturilor dv. În acest fel puteți veni ușor în contact cu accepții noi ale cuvintelor, sau cu cuvinte necunoscute. Îmbogățirea vocabularului trebuie să se facă treptat (memorarea mecanică sau ignorarea cuvintelor necunoscute sînt metode ineficiente). Cea mai bună soluție pentru asimilarea unui cuvînt necunoscut este căutarea lui în dicționar, examinarea contextului său familiar și, mai ales, introducerea lui în vocabularul curent, utilizarea lui în conversații, rapoarte, corespondență.

Nu numai contextul, ci și **etimologia** ne poate ajuta la ameliorarea înțelegerii cuvintelor.

Istoria originii cuvintelor este în același timp utilă și distractivă, determinînd reținerea mai eficientă a sensului cuvintelor. Balzac spunea că s-ar putea compune o carte frumoasă povestind „viața și aventurile unui cuvînt".

Într-adevăr, cuvintele se nasc, trăiesc și mor, au o viață mai mult sau mai puțin agitată, călătoresc în spațiu și în timp. Homer le numea pe drept cuvînt „înaripate". Cuvintele traversează cu ușurință veacurile și granițele, călătorind odată cu populațiile și obiectele. Cuceririle romane, extinderea Imperiului lui Alexandru Macedon, marile deplasări ale slavilor sau arabilor au purtat pe drumurile continentelor sute de cuvinte latine, grecești, slave,

arabe. Dicționarele primesc mereu cuvinte noi, sau valori noi ale cuvintelor vechi, impuse de actualitate. În orice limbă vom găsi cuvinte care au circulat pe distanțe uriașe, străbătînd spații incredibile și trasee întortocheate.

Iată, de pildă, cîteva din itinerarele urmate de unele cuvinte[1]:

Zahăr, „produs alimentar"

În sanscrită exista cuvîntul *cearkara*, „pietricică, boabă". În limba indiană veche se rostește *sakkara* sau *sakkhara*, „zahăr obținut din trestie de zahăr", comercializat sub formă de boabe. Ajungînd în Grecia, prin Persia și Mesopotamia, cuvîntul devine *sakkharon*, iar în Italia antică *saccharum*. În limba neogreacă vechiul *sakkharon* a ajuns să se pronunțe *zahari*. Așa îl împrumută bulgarii, ajungînd în română sub forma *zahăr*.

Arabii fac plantații întinse de trestie de zahăr în Sicilia și Andaluzia. Învață tehnica extragerii lui de la perși și indieni, dar îi schimbă rostirea : din *sakkara* devine *sukkar*. În apus vor apare, astfel, forme ca: *zucker* (germ.), *sucre* (fr.), *sugar* (engl.), *zucchero* (it.). În epoca lui Napoleon zahărul începe să se extragă și din sfeclă, dar denumirea rămîne aceeași.

Uragan, „vînt puternic, distrugător"

În limba băștinașilor din Marea Caraibilor zeul furtunii poartă numele de *hurakan*. Conchistadorii spanioli botează așa vîrtejurile puternice din acele ținuturi. Cuvîntul începe să însemne „vînt puternic,

[1] S. Stati, *Cuvinte românești. O poveste a vorbelor*. Ed. științifică, 1964, București, p. 43, 45.

cu acțiuni distrugătoare". La francezi devine *ouragan*, iar la români *uragan*.

Româna, fiind continuatoarea limbii latine, vorbită neîntrerupt în partea orientală a Imperiului Roman, e normal ca baza vocabularului român să fie reprezentată de elemente latine. Cuvintele acestea au fost transmise din tată în fiu, de-a lungul unei perioade de două ori milenare, alcătuind „fondul principal lexical" [1], „vocabularul de bază".

Unele cuvinte și-au păstrat același sens ca la origine : ex. casă < lat. casa, foc < lat. focus, frate < lat. frater, a dormi < lat. dormire, intra < lat. intrare (în aceste cuvinte originalul latin e ușor de identificat) sau ureche < lat. auricula, cal < lat. caballus, a mînca < lat. manducare, a spăla < lat. experlavare (în cazul acestor cuvinte sînt necesare cunoștințe filologice pentru a detecta originalele latine).

Alte cuvinte și-au modificat complet sensul :

ex.

tare, „foarte mult, extrem,
cu forță, cu putere < lat. talis, „de acest fel,
iute, repede" astfel de"

sat, „așezare rurală cu case
și gospodării locuite în < lat. fossatum, „șanț"
majoritate de țărani"

Detectarea sensului etimonului latin ne ajută în multe cazuri la descifrarea înțelesului unor cuvinte aparținînd diferitelor domenii (juridic, medical, chimic, psihologic, etc.). Descompunerea acestor cuvinte, în aparență mai complicate, pune în evidență existența prefixelor latinești, ușor detectabile.

[1] S. Stati, *Cuvinte românești. O poveste a vorbelor*, Ed. Științifică, București, 1964, p. 30.

Exercițiu

Exersați-vă capacitatea de înțelegere, încercînd să interpretați cuvintele dificile în funcție de componentele lor, după modelul : *sub* < lat. sub — element de compunere însemnînd „dedesubt", servind la formarea unor adjective, substantive sau verbe.

Cuvînt compus:	Sens al prefixului:	Sens al rădăcinii:	Sens al cuvîntului compus:
subconștient	sub	care își dă seama de realitatea înconjurătoare, care are conștiință	sub stratul conștiinței
subcutanat	sub	privitor la piele	sub piele, care se află sub piele
subalimenta	sub	a se hrăni	a se alimenta insuficient, sub limita normală

Pentru ameliorarea înțelegerii cuvintelor, faceți mai multe exerciții de tipul :

Exercițiul nr. 1

Alegeți definiția corectă din 4 definiții date unei noțiuni sau unui obiect :

ex. *amnezie* a) pierdere a memoriei
b) tulburare circulatorie
c) suprimare temporară a sensibilității corpului cu ajutorul unei substanțe medicinale
d) un fel de anemie

Exercițiul nr. 2

Asociați corect cuvintele (sau sintagmele), alcătuind 6 perechi de cuvinte potrivit alese :

ex. În grupele de cuvinte

1. nucleu	a) japonez
2. sofism	b) josnicie
3. abjecție	c) foame
4. ihtiologie	d) sîmbure
5. nipon	e) raționament fals
6. bulimie	f) știință a peștilor

primul cuvînt din stînga, „nucleu", nu are nimic comun cu cuvîntul care apare ca pereche în dreptul său, „japonez". Căutînd, veți găsi cuvîntul potrivit, „sîmbure". Așadar, soluțiile corecte sînt : 1 : d, 2 : e, 3 : b, 4 : f, 5 : a, 6 : c.

Exercițiul nr. 3

Ați remarcat, desigur, că anumite cuvinte sînt adesea confundate, mai ales cînd semnificațiile lor se apropie. Credem că sensul cuvîntului ne este cunoscut și neglijăm precizia, proprietatea termenului respectiv.

Dați exemple de cuvinte frecvent utilizate unul în locul celuilalt și precizați-le sensul exact, utilizînd dicționarul.

ex. Inervare — enervare

„Inervarea" semnifică distribuția nervilor într-un organ.

„Enervarea" reprezintă o stare de tensiune nervoasă caracterizată prin neliniște, agitație.

Exercițiul nr. 4

Extrageți cuvinte mai deosebite din dicționar și încercați să le utilizați corect, alcătuind cîte o frază cu fiecare dintre ele. ex. A *Abreviere*, „prescurtare". În dicționar apar des abrevieri

Accepție, „înțeles, sens al unui cuvînt"

În accepția lui cea mai largă, termenul îmi este cunoscut.

11. PENTRU O LECTURĂ CREATIVĂ

Lectura rapidă trebuie să fie, în acelaşi timp, eficientă, activă, constructivă şi, mai ales, CREATIVĂ. Ea presupune, din partea cititorului, înţelegerea corectă a ideilor extrase din text şi integrarea lor în memorie, ca şi atitudinea de participare totală, element care conferă lecturii caracterul de dialog permanent între autor şi cititor. Această atitudine participativă implică anticiparea ideilor autorului, formularea de întrebări, reformularea ideilor de către cititor şi are ca efect facilitarea înţelegerii şi memorării esenţei textului. O formă a acestei atitudini participative este evidenţiată de notaţiile făcute pe marginea unui text, notaţii care poartă numele de ADNOTĂRI.

Cartea nu trebuie fetişizată, considerată drept un lucru sacru şi intangibil. Bibliofilii citesc cu grijă excesivă, astfel încît, după ani de zile, cartea pare nouă. Subordonîndu-se cărţii, ei o consideră o valoare în sine, făcînd abstracţie de conţinutul ei. În realitate, cartea trebuie să ne împodobească nu numai biblioteca, ci, mai ales, spiritul. Cartea este un instrument de lucru, care, prin patina de uzură, cîştigă în valoare. De aceea, subliniaţi pasajele importante, puneţi semnul întrebării cînd pasajul trebuie clarificat, numerotaţi ideile pe care vreţi să le reţineţi, adăugaţi subtitluri cînd textul este prea lung, într-un cuvînt, adnotaţi.

Adnotările (comentarii, trimiteri, semne de aprobare sau respingere, note), permit găsirea rapidă a informaţiei dorite, în cazul unei recitiri. O carte citită în acest fel este judecată şi apreciată chiar în timpul cititului. Lenin a elaborat un întreg sistem compus din linii drepte, simple, note marginale. „Caiete filozofice" constituie, în acest sens, un strălucit model de muncă cu cartea.

Condiţiile pentru realizarea unei adnotări corecte sînt următoarele :

1. Semnele convenţionale utilizate trebuie să fie cît mai concise şi sugestive.

2. Trebuie să folosim întotdeauna aceleaşi semne, pentru a ne familiariza cu ele şi lectura să se facă uşor, fără dificultăţi (ceea ce am studiat într-o săptămînă recitim într-o oră).

Dăm, în continuare, un tabel cu astfel de semne convenţionale :

Înţelesul dat sublinierii :	Semnul :
principal, important	!
bun, adevărat	+
rău, fals	–
îndoială, de verificat	?
de reţinut	!
rezumat	○
citat	⌐
repetiţie	·/·
lipsă, de completat	∨
aproximativ, inexact	~
prea sumar	<
prea dezvoltat	>

În final un scurt bilanț :

— ați învățat că modul tradițional de citire nu este întotdeauna cel adecvat ;

— ați aflat că există 5 defecte principale care trebuie combătute în procesul lecturii : cititul cuvînt cu cuvînt, vocalizarea, regresia, lipsa de flexibilitate și dificultatea de a te concentra asupra textului ;

— ați făcut exerciții pentru mărirea cîmpului de fixare, pe orizontală și verticală ;

— ați dobîndit deprinderea de a citi integral rapid, utilizînd unul sau două puncte de fixare ;

— ați studiat tehnicile lecturii selective, corespunzătoare tipurilor de lectură selectivă : examinare schematică, esențializare, reperare ;

— ați învățat să acordați o importanță egală ameliorării înțelegerii cuvintelor, îmbogățirii vocabularului.

Pe tot parcursul lucrării, o serie de exerciții v-au permis să dobîndiți cunoștințele și deprinderile indispensabile unei lecturi rapide și eficiente.

Poate că nu ați observat imediat progresul.

Poate munca dv. profesională cotidiană v-a copleșit, întîrziindu-vă succesul. Aceasta nu trebuie să vă afecteze prea mult. Ați dobîndit deja trei elemente esențiale : ameliorarea abilității perceptive, ameliorarea înțelegerii cuvintelor și ameliorarea memorării, datorită corelării într-un singur tot logic a diferitelor idei și date.

Cu siguranță citiți mult mai mult și mai bine, pierdeți mai puțin timp cu lectura cotidiană de rutină, consacrați mai multe ceasuri lecturilor personale, din ce în ce mai extinse, din ce în ce mai variate.

Cîteva recomandări :

1. Continuați să vă antrenați, **citind.**

A considera munca terminată odată cu întoarcerea ultimei pagini a cărții, odată cu ultimul exercițiu făcut, este ca și cînd ai considera suficientă pentru o viitoare carieră de automobilist, obținerea permisului de conducere.

2. Utilizați toate tehnicile citirii rapide în lecturile dv. cotidiene. Aceasta va constitui un exercițiu continuu de ameliorare a abilității perceptive.

3. Reluați, în domeniul în care vă simțiți mai puțin sigur, exercițiile corespunzătoare tehnicii respective.

4. Cronometrați timpul de citire la lecturile dv. obișnuite. Vă veți organiza mai bine, veți ignora detaliile în favoarea esențialului.

5. Adnotați. Marcați pasajele interesante pentru o eventuală revenire.

6. Utilizați dicționarul. Nu supraapreciați capacitatea dv. de deducție și anticipare, căutați sensul precis al cuvintelor.

7. Evitați monotonia lecturilor. Faceți incursiuni în domenii variate, alternați literatura cu știința.

8. Acționați ferm și decis : renunțați la citirea unei cărți prost alcătuite sau neinteresante.

... Și cîteva performanțe

Citirea rapidă utilizează mecanisme de percepere vizuală perfecționate, încercînd să realizeze corespondența dintre viteza de percepere, pe de-o parte și viteza și capacitatea de înțelegere și memorare a creierului uman, pe de altă parte.

În lectura integrală rapidă, care utilizează baleiajul orizontal, se poate obține o viteză între 500—1000 de cuvinte pe minut.

În lectura selectivă, prin utilizarea citirii în diagonală, se poate ajunge la o viteză de 5000 de cuvinte pe minut.

Lectura ultraselectivă, utilizînd citirea verticală, poate fi mai greu evaluată, viteza este practic nelimitată.

BIBLIOGRAFIE

1. RICHAUDEAU, F., GAUQUELIN, M., GAUQUELIN, F.: *Cours de lecture rapide, Vitesse / Comprehension / Mémoire*, 2-a edition. Publié sous l'égide du Centre d'Etude et de Promotion de la Lecture, Paris, 1966.
2. RICHAUDEAU, F.: *Méthode de lecture rapide*, Marabout Service, nr. 102, Verviers, 1969.
3. RICHAUDEAU, F.: *La lisibilité*, Centre d'Etude et de Promotion de la Lecture, Paris, 1966.
4. GAUQUELIN, F.: *Savoir communiquer*, Marabout Service, nr. 192, Verviers, 1972.
5. KUZNEȚOV, O.A., HROMOV, L. N.: *Bîstroe citenie*, Academia de științe a U.R.S.S., Institutul de lingvistică, ed. Nauka, Moscova, 1976.
6. CRONIN, R. M.: *Learn to fast-read* (în) Supervision, S.U.A., nr. 1, ian. 1972, p. 19—21.
7. BROWN, J.: *Vous pouvez lire plus vite* (în) Selection du Reader's Digest, Franța, 27, dec. 1973, p. 113—117.
8. EMELICEV, V. E.: *Să învățăm citirea rapidă*, (în) Ekonomika organizațiia promîșlennogo proizvodstva, U.R.S.S., nr. 4, 1973, p. 136—148, și nr. 5, 1973, p. 165—175.
9. *Curs intensiv de citire rapidă*, (în) Podnikova Organizace, R. S. Cehoslovacă, nr. 4, 1974, p. 41—43.

10. *Trebuie să învățăm din nou să citim,* (în) „Veac nou", nr. 3, 1971, p. 2 și nr. 4, 1971, p. 2.
11. STATI S.: *Cuvinte românești. O poveste a vorbelor,* Ed. științifică, București, 1964.
12. VIANU T.: *Metoda de cercetare în istoria literară,* (în) Limbă si literatură, vol. VI, București, 1962.

CUPRINS

În loc de prefață 5
1. E cu adevărat posibil să citești mai bine și mai repede? 7
2. Citirea ca mod de comunicare 14
3. Citirea — proces psihofiziologic complex . . . 22
4. Mecanismele perceperii vizuale și elemente de protejare a ochilor 33
5. Tipuri de lectură 40
6. Un instrument util — algoritmul 43
7. Combaterea deprinderilor greșite 52
   7.1 *Cititul literă cu literă, silabă cu silabă, cuvînt cu cuvînt* 53
   7.2 *Regresia* 58
   7.3 *Vocalizarea* 61
   7.4 *Lipsa de flexibilitate* 67
   7.5 *Dificultatea de concentrare asupra textului* . . 69
8. Lectura integrală rapidă 73
   8.1 *Lectura într-un punct de fixare* 81
   8.2 *Lectura în două puncte de fixare* 84
9. Lectura selectivă 87
   9.1 *Tipuri de lectură selectivă* 87
   9.2 *Mărirea cîmpului de fixare (pe verticală)* . . 105
10. Ameliorarea înțelegerii cuvintelor 112
11. Pentru o lectură creativă 120
12. *Bibliografie* 125

$0{,}5x + 1{,}5y + 2z = 100$

$x + y + z$

90 − 45

10 20

$y = 3x$

$z = 4x$

$1+5$

$0{,}5x + 1{,}5y + 2z = 100$

$x + y + z = 100$

$0{,}5x + 1{,}5y + 2z = x + y + z$

$0{,}5 + 1{,}5 + 2 = 0$

65 − 30

12 − 40

15 30

95 − 100

55 − 27,5

25 − 50

80 77,5

18 6

15

90

18 0

27.

65 32.5

18 27

14 38

102 97,5

63

18

61 61

18 27

2 42

100 130

30

60 45

30 20

10 75

100

60 30

20 30

20 40

100 100

Redactor : AUREL DICU
Tehnoredactor : MARILENA DAMASCHINOPOL

Coli de tipar 4. Tiraj 25 000 ex. broşate.
Bun de tipar 11.01.1979.

Tiparul executat sub comanda
nr. 2435 la
Intreprinderea poligrafică
„13 Decembrie 1918"
str. Grigore Alexandrescu nr. 89—97
Bucureşti,
Republica Socialistă România